concept 2

SkiErg

Concept2, Inc.
105 Industrial Park Drive
Morrisville, Vermont USA 05661
concept2.com/contact

SKIERG USE MANUAL

- EN **English**
- SV **Svenska**
- NO **Norsk**
- DE **Deutsch**
- NL **Nederlands**
- FR **Français**
- FI **Suomi**

0613

CE

EN Table of Contents

SV Innehållsförteckning

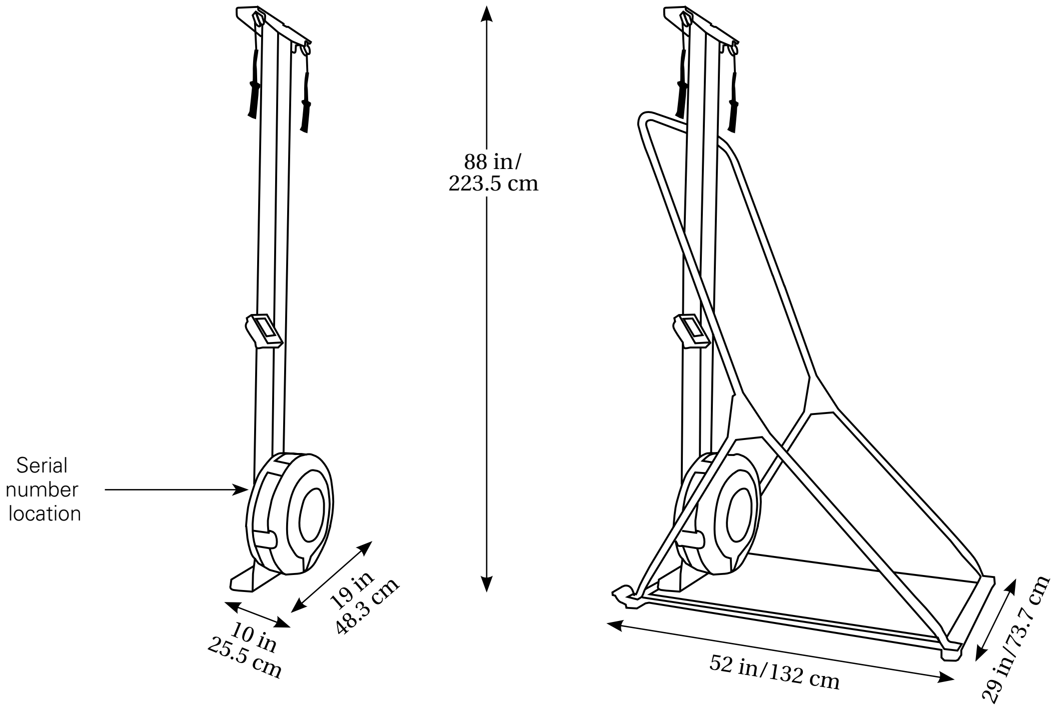
NO Innholdsfortegnelse

DE Inhaltsverzeichnis

NL Inhoudsopgave

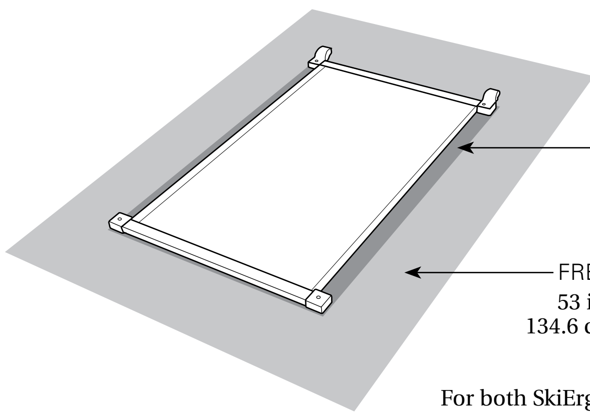
FR Table des Matières

FI Sisällysluettelo



Wall mounted

With optional floor stand



For both SkiErg options (wall mounted or with floor stand)

RECORD YOUR SERIAL NUMBER HERE

IMPORTANT NOTE:

For complete warranty details, additional information about Concept2 or to register to receive important product updates, visit:

concept2.com/registration

USE & TRAINING

The SkiErg offers terrific exercise for the entire body. Each pull engages the legs, arms, shoulders and core in a downwards “crunch,” using body weight to help accelerate the handles. Each pull finishes by extending the arms down along the hips with knees partly bent.

The SkiErg is designed to be pulled with both hands at the same time. The SkiErg enables you to train using the motion that is essential to all techniques of skate and classic skiing.

Important Safety Notes

⚠ WARNING!

The safety level of the machine can be maintained only if it is examined regularly for damage and wear. Replace defective components immediately to ensure safety and performance or keep machine out of use until repaired.

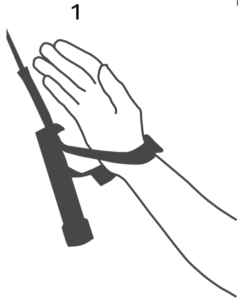
- Use of this machine with worn or weakened parts (pulleys, cords, handle or shock cord) may result in injury to the user. When in doubt about the condition of any part, Concept2 strongly advises that it be replaced immediately. Use only genuine Concept2 parts. Use of other parts may result in injury or poor performance of your machine.
- The SkiErg with optional floor stand should be used on a stable, level surface.
- The wall-mounted SkiErg must be securely fixed to the wall at the top and bottom brackets. Be sure that your mounting bolts are going into a solid material such as wood or concrete, and that you are using the proper hardware for the wall material.
- Do not twist or cross cords, and avoid pulling cords all the way out to the point at which they stop.
- Always pull with both handles at the same time. Do not pull with one handle only, as the machine is not designed for this use.
- Do not release handles when they are in the pulled out position. Bring handles back to the top position before releasing them.
- Perform regular inspection and maintenance as recommended.

SKIING TECHNIQUE

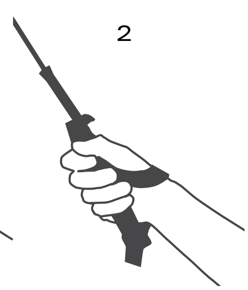
Grips

Use the strap and grip as you would use a Nordic ski pole. Slip your hand up through the loop and then come down over the strap and grasp the handle.

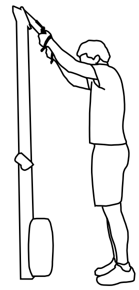
1



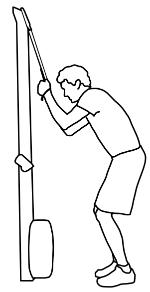
2



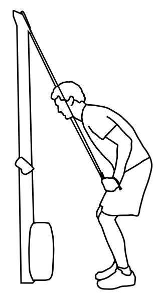
How to Ski



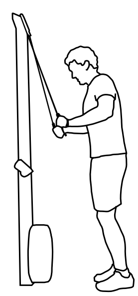
Begin with your hands shoulder-width apart and slightly above your head. Your arms should be bent. Your feet should be shoulder-width apart.



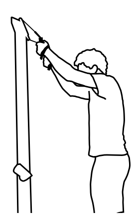
Drive the handles downward by engaging your core abdominal muscles and bending your knees. Maintain the bend in your arms to keep the handles fairly close to your face.



Finish the drive with knees slightly bent, and arms extended down alongside your thighs.



Bring your arms back up and straighten your legs.



Extend your arms upward and straighten your body to return to the start position.



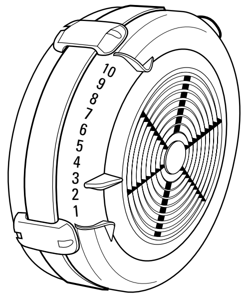


WORKOUT INTENSITY

User-Controlled Resistance

The harder you pull, the more resistance you will feel. This is because the SkiErg uses wind resistance, which is generated by the spinning flywheel. The faster you get the wheel spinning, the more resistance there will be. You can ski as hard or as easily as you wish. The SkiErg will not force you to ski at any set intensity level.

Damper Setting



The SkiErg features a spiral damper with settings from 1 to 10. The damper setting is like bicycle gearing. It affects the feel of the skiing but does not directly affect the resistance. By changing the damper setting, you can simulate the range of skiing speeds that occur on snow. Higher numbers feel more like skiing in slow conditions or uphill. Lower numbers feel like skiing in faster snow conditions, on flat terrain and downhill. For general fitness and a good aerobic workout, use a damper setting between 1 and 4.

Note: The 1–10 damper setting scale is a handy reference for setting the "gearing." Using the drag factor on the Performance Monitor (PM) is a more accurate way to set gearing. See the Performance Monitor section for more information on drag factor.

Cadence (Strokes Per Minute = SPM)

Cadence (or tempo) is displayed in strokes per minute (SPM) in the upper right corner of the PM.

If you are skiing for general fitness, aim for a cadence between 30 and 40 SPM. Your cadence will probably be lower for long steady workouts, and higher for short intense work intervals. You may vary your cadence to match your poling tempo for the range of conditions that occur on snow.

Immediate, Accurate Feedback

The PM displays your output in a choice of units (pace, watts, or calories) and display options. Choose the units and displays that work best for you. You may press **CHANGE UNITS** or **CHANGE DISPLAY** at any time during or after your workout.

See the Performance Monitor section for more information on the PM.

GETTING STARTED

Before Your First SkiErg Workout

1. Consult your physician. Be sure that it is not dangerous for you to undertake an exercise program.
2. Carefully review the skiing technique information. Improper technique can result in injury.
3. Warm up before each workout with several minutes of easy skiing, then stretch for a few minutes before continuing with your workout. Stretch again after your workout.
4. Start gradually. Ski no more than five minutes the first day to let your body adjust to the new exercise.

> ⚠ **WARNING!**
>
> Over exercising may result in serious injury or death. If you feel faint, stop exercising immediately.

Your First SkiErg Workout

1. Begin with a minute or two of easy skiing to learn the technique. Follow the technique steps on page 5, or view the technique video at concept2.com/ski. Keep the cadence between 25 and 30 SPM (slower if you prefer).
2. Ski steadily and easily for 3 minutes at a cadence between 30 and 35 SPM. Continue to practice good technique while also settling into a comfortable rhythm. Watch the PM, which will show you how hard you are pulling on each stroke, how many meters (or watts or calories) you have skied, how long you have been skiing, your cadence and, if you are connected via a HR monitor, your heart rate.
3. Rest for several minutes and review the PM instructions, walk or stretch.
4. Ski easily again for 3–5 minutes. Depending on your comfort, your cadence may be anywhere between 30 and 45 SPM.
5. Rest again for 1–2 minutes.
6. Repeat Step 4 two or three times.

Gradually increase your skiing time and intensity over the first two weeks. Do not ski at full power until you are comfortable with the technique and have skied for at least a week. Like any physical activity, if you increase the volume and intensity too rapidly, fail to warm up properly, or use poor technique, you will increase the risk of injury.

Monitor your progress and start a training log. Create a free online log at concept2.com/logbook.

Visit concept2.com/ski for more training instructions.

MAINTENANCE

⚠ WARNING!

The safety level of the machine can be maintained only if it is examined regularly for damage and wear. Replace defective components immediately to ensure safety and performance or keep machine out of use until repaired.

A minimal amount of periodic maintenance will assure proper function and prolong the life of your SkiErg. The PM will keep track of accumulated, or total, meters. This will help you determine when to perform maintenance procedures. To view total meters on the PM push Main Menu/More Options/Utilities/Product ID/More Information.

On a Regular Basis

Untwist the Cords

When you grasp the handles to use your SkiErg, you may be inadvertently twisting the cords, much like what would happen to the cord on a telephone handset. Over time, this may cause the cords to twist around each other inside the SkiErg resulting in a "lumpy" feeling when you pull on the handles. This may cause premature wear of the cord.

To avoid this, check the cords regularly and untwist them as needed. You will be able to see the twist in the cord; simply untwist by turning the handle in the opposite direction to the twist.

Periodically untwist the cords. It will be easier if you have another person help you.

1. Pull out both handles as far as they go
2. Hold the cords at the top bracket allowing the handles to dangle and spin freely.
3. Run your hand down the length of each cord to untwist the cord.
4. Return the handles to the top position.
5. Repeat the process starting at step 1 at least two times.

Inspect/Clean Grips and Straps

Check the handle straps for signs of excessive fraying or damage, especially near the attachment point to the handle. Replace immediately if excessive fraying is visible.

Use a mild soap or cleaning product to clean the grips and straps every few workouts as needed.

Every 500,000 meters (approximately 50 hours of use)

Inspect the Cords

There are three separate cords and one bungee cord to inspect.

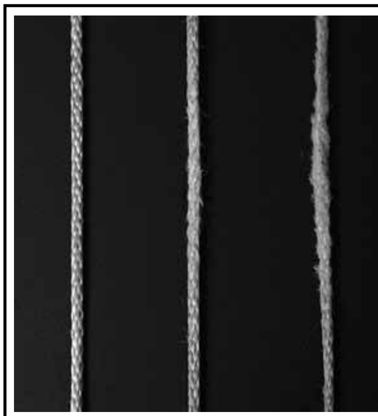
Important! Each cord is of a specific type and should be replaced with the appropriate Concept2 replacement cord if significant wear or damage is observed.

Cord Inspection:

1. The handle cord is a single cord connected to both handles and can be easily inspected by pulling the handles all the way out and visually checking for wear.
2. To inspect the cords working inside the vertical frame, the lower rear cover must be removed. If the SkiErg is mounted to a wall it must be removed for this inspection.
   - Remove the lower rear cover by removing the six screws. This will expose the cord that winds onto the flywheel spool, the handle cord that winds onto the spool (this is a separate cord from the one attached to the handles), and the bungee cord.
   - Have a helper slowly pull the handles all the way out and observe the condition of the cords. Pulling the handles out will allow you to see the entire working length of these three cords.

A Description of Cord Wear/Damage:

- The cords consist of a solid braid (not a covering over inner fibers). Over time the surface will show "fuzzing." If this "fuzzing" becomes worse in a localized spot on the cord it is time to replace the cord. See photo.
- The bungee cord consists of elastic fibers encased in a braided covering. Some "fuzzing" of the covering is normal, but once the white fibers are exposed the cord should be replaced immediately.



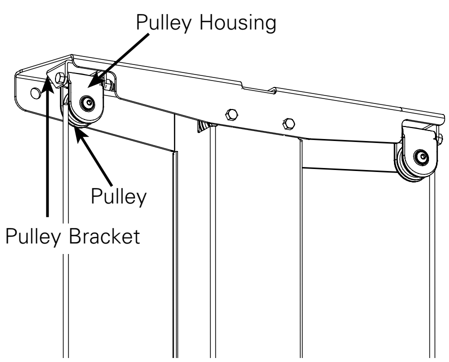
New cord	Acceptable wear. Still usable.	Excessive wear. Replace cord.

Inspect the Fasteners

Be sure all fasteners are tight and have not become loose during use. If your SkiErg is wall mounted, examine the wall mount fasteners carefully.

Inspect the Top Bracket Pulleys

Be sure the pulleys spin freely in the pulley housings and that the pulley housings swing freely in the pulley brackets.

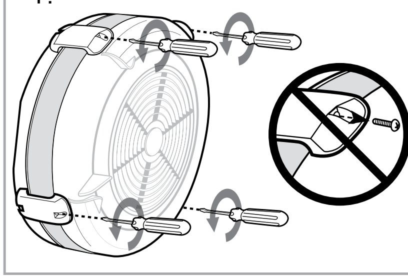


As needed

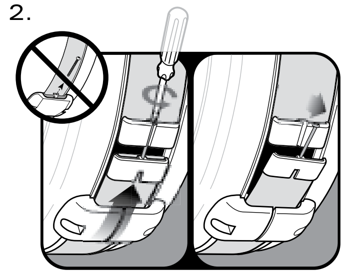
- Clean surfaces of the SkiErg, including floor or floor stand base, with any non-abrasive household cleaner. DO NOT spray any fluid onto the PM.
- Dust and lint can collect inside of the flywheel enclosure. This buildup can restrict airflow reducing the resistance of the fan. The outer cover of the fan enclosure can be removed for cleaning by removing the four screws that hold the cover together. See illustrations.

Flywheel Opening and Cleaning

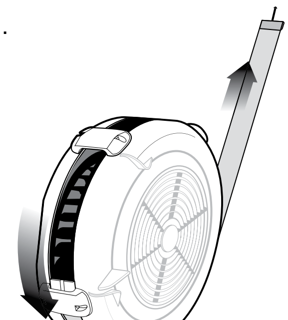
1.



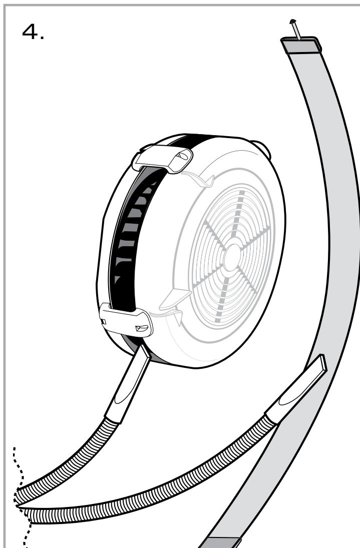
2.



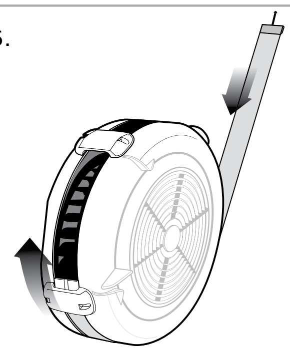
3.



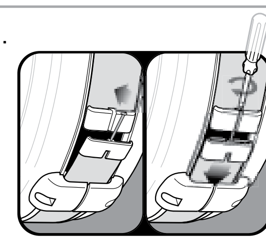
4.



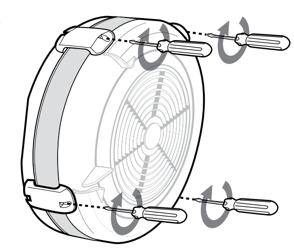
5.



6.



7.



IMPORTANT:
The Performance Monitor (PM) is a sealed unit. DO NOT TAKE APART. Any attempt to dissassemble will void warranty. Contact Concept2 if there are problems with the PM.

SKIERG WARRANTY

Concept2 SkiErgs are backed by a limited 2 year and 5 year warranty. For complete warranty information in the U.S. and Canada, visit concept2.com/ski. For warranty information outside the U.S. and Canada, contact the authorized Concept2 dealer in your territory. A list of authorized Concept2 dealers can be found at concept2.com/international. If you do not find a local dealer in your territory visit concept2.com/ski or email info@concept2skierg.com.

ANVÄNDNING OCH TRÄINIG

SkiErg erbjuder utmärkt träning för hela kroppen. Vid varje stavtag engageras ben, armar, skuldror och mage i en ”nedåtcrunch”, så att handtagen accelereras med hjälp av din kroppsvikt. Avsluta varje stavtag genom att sträcka ut armarna nedåt längs höfterna med något böjda knän.

SkiErg är utformad för att dras med båda händerna samtidigt. Med SkiErg kan du träna den grundläggande rörelsetekniken i både skating och klassisk stil.

Viktiga Säkerhetsanvisningar

⚠ VARNING!

För att upprätthålla maskinens säkerhetsnivå måste den inspekteras regelbundet, så att slitage och eventuella skador kan åtgärdas. För att garantera maskinens säkerhet och prestanda, måste defekta delar ersättas omedelbart. Eller måste maskinen tas ur bruk tills den är reparerad.

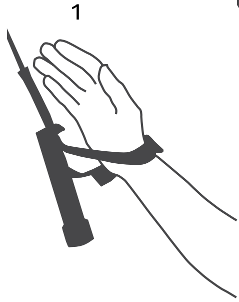
- Användning av denna maskin med förslitna eller försvagade delar (block, linor, handtag eller elastisk lina) kan resultera i personskada. Om det råder tvivel om skicket på någon del, måste den ersättas omedelbart med originaldelar från Concept2. Användning av andra delar än originaldelar från Concept2 kan resultera i personskada eller undermålig maskinprestanda.
- En SkiErg med golvstativ måste användas på en stabil, plan yta.
- En väggmonterad SkiErg måste monteras på ett säkert sätt genom att fästa den övre och nedre väggkonsolen på väggen. Se till att du skruvar fast konsolerna i ett stabilt material som trä eller betong, och att du använder skruvar som är lämpliga för ditt väggmaterial.
- Linorna får inte snurras eller korsas. Undvik även att dra ut linorna tills det tar stopp.
- Dra alltid i båda handtagen samtidigt. Dra inte endast i ett handtag, då maskinen inte är lämpad för sådan användning.
- Släpp inte handtagen i utdraget läge. För tillbaka handtagen till toppläget innan du släpper dem.
- Inspektera maskinen regelbundet och följ rekommendationerna för underhåll.

STAKNINGSTEKNIK

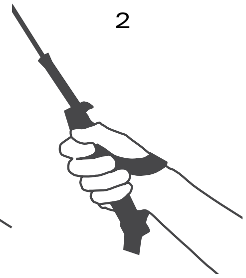
Handtagen

Använd remmen och handtaget på samma sätt som greppet på en längdåkningsstav. För handen genom öglan och nedåt över remmen och greppa handtaget.

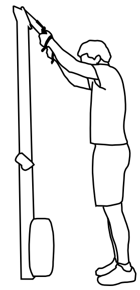
1



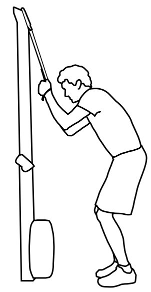
2



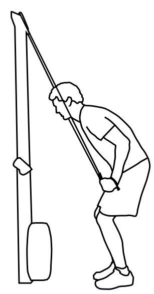
Staka så här



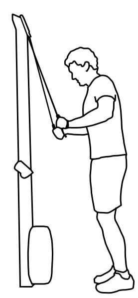
Börja med händerna något ovanför huvudet, på axelbrett avstånd från varandra. Armarna ska vara böjda. Stå med axelbrett avstånd mellan fötterna.



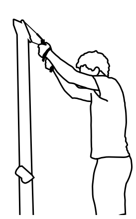
Dra handtagen nedåt genom att engagera de djupa magmusklerna och böja knäna. Håll armarna böjda så att handtagen kommer ganska nära ansiktet.



Avsluta genom att sträcka ut armarna nedåt längs låren och med knäna något böjda.



För tillbaka armarna och sträck på benen.



Sträck ut armarna uppåt och sträck på hela kroppen för att återgå till startläget.



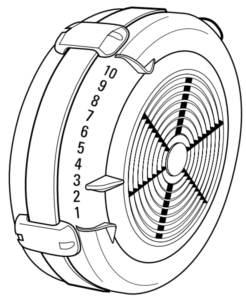


TRÄNINGSITENSITET

Användarstyrt motstånd

Ju hårdare du drar, desto mer motstånd kommer du att känna. Detta beror på att SkiErg använder luftmotstånd som genereras av det snurrande fläkthjulet. Ju snabbare hjulet snurrar, desto mera motstånd uppstår. Du kan staka hur hårt eller lätt du vill. SkiErg kommer inte att tvinga dig att träna på någon bestämd intensitetsnivå.

Dämpningsinställning



SkiErg har en spiraldämpare med inställningar från 1 till 10. Dämpningsinställningen är som växlarna på en cykel. Den påverkar hur stakningen känns, men påverkar inte själva motståndet direkt. Genom att ändra dämpningsinställningen kan du simulera de olika åkhastigheter som olika snöförhållanden erbjuder. Vid högre inställningar känns det som om du åker på snö med dåligt glid eller i uppförsbacke. Vid lägre inställningar känns det som om du åker på snö med bättre glid, på plan mark eller i nedförsbacke. En inställning på mellan 1 och 4 är idealisk för allmän motions- och konditionsträning

Observera: Dämpningsinställningarna mellan 1–10 är en praktisk guide till rätt "växelinställning." Du kan göra en mer exakt växelinställning med hjälp Drag Factor på maskinens Performance Monitor (PM). Du hittar mer information om Drag Factor i avsnittet som handlar om Performance Monitor.

Takt (Stavtag per minut = SPM)

Takten visas i stavtag per minut (SPM) uppe i högra hörnet på din PM.

Om din målsättning är allmän konditionsträning, bör du rikta in dig på 30–40 SPM. Du kommer förmodligen att hålla en lägre takt under långa, jämna träningspass, och en högre takt under korta, intensiva intervaller. Du kan variera takten för att matcha ditt stakningstempo under olika snöförhållanden.

Omedelbar och exakt feedback

Monitorn visar din prestanda i flera olika enheter (hastighet, watt eller kalorier) och erbjuder olika displayalternativ. Välj de enheter och displayalternativ som passar dig bäst. Du kan trycka på **CHANGE UNITS** eller **CHANGE DISPLAY** när som helst under eller efter ett träningspass.

Du hittar mer information om monitorn i avsnittet Performance Monitor.

SÄTT IGÅNG

Innan du tränar med SkiErg för första gången

1. Konsultera en läkare. Förvissa dig om att det inte innebär någon risk för din hälsa att börja ett träningsprogram.
2. Gå noggrant igenom informationen om stakteknik. Felaktig teknik kan leda till att du skadar dig.
3. Du bör alltid börja varje träningspass med att värma upp med flera minuters lätt stakande, och därefter stretcha några minuter innan du fortsätter din träning. Stretcha även efter varje träningspass.
4. Börja gradvis. Staka inte mer än fem minuter den första dagen. Du måste låta kroppen vänja sig vid de nya rörelserna.

> ⚠ **VARNING!**
>
> Alltför hård träning kan resultera i allvarlig skada eller dödsfall. Om du känner dig matt måste du avsluta din träning omedelbart.

Ditt första träningspass med SkiErg

1. Börja med 1–2 minuters lätt stakande för att lära dig rätt teknik. Följ teknikanvisningarna på sidan 9, eller se videon på concept2.com/ski där rätt teknik demonstreras. Håll en takt på mellan 25 och 30 SPM (eller långsammare om du vill)
2. Staka jämnt och lätt i 3 minuter med en takt på 30–35 SPM. Fortsätt att öva rätt teknik medan du hittar en bekväm rytm. Du kan avläsa på monitorn hur hårt du drar vid varje stavtag, hur många meter (eller watt eller kalorier) du har stakat, hur länge du har stakat, din takt och din puls (om du är ansluten via en pulsmonitor).
3. Vila i flera minuter och gå igenom instruktionerna på monitorn, gå eller stretcha.
4. Staka lätt i 3–5 minuter. Beroende på hur hårt du vill anstränga dig bör din takt ligga någonstans mellan 30 och 45 SPM.
5. Vila i 1–2 minuter.
6. Repetera steg 4 två eller tre gånger.

Öka träningstid och -intensitet gradvis under de första två veckorna. Staka inte med full styrka förrän du har lärt dig tekniken och har stakat i minst en vecka. Som vid alla andra former av fysisk aktivitet ökar risken för skador om du ökar arbetsvolym och -intensitet alltför snabbt, använder dålig teknik eller inte värmer upp.

Starta en träningslogg så att du kan följa hur din träning utvecklas. Du kan skapa en gratis online-logg på concept2.com/logbook.

Ytterligare träningsinstruktioner hittar du på concept2.com/ski.

UNDERHÅLL

⚠ VARNING!

För att upprätthålla maskinens säkerhetsnivå måste den inspekteras regelbundet, så att slitage och eventuella skador kan åtgärdas. För att garantera maskinens säkerhet och prestanda, måste defekta delar ersättas omedelbart. Eller måste maskinen tas ur bruk tills den är reparerad.

Med minimalt regelbundet underhåll kan du se till att din SkiErg fungerar som den ska och håller längre. På monitorn kan du avläsa det totala antalet meter som har stakats med maskinen. Detta hjälper dig att avgöra när det är dags för underhållsåtgärder. För att avläsa det totala meterantalet på din PM trycker du Main Menu/More Options/Utilities/ Product ID/More Information.

Regelbundet underhåll

Släta ut linorna

När du tar tag i handtagen för att använda din SkiErg kan det hända att linorna snor sig något, ungefär som en telefonsladd kan sno sig. Med tiden kan detta leda till att linorna tvinnas runt varandra inuti din SkiErg, vilket resulterar i en "klumpig" känsla när du drar i handtagen. Det kan också orsaka extra slitage på linorna.

För att undvika detta bör du kontrollera linorna regelbundet och släta ut dem om det behövs. Du kommer att kunna se var linan har snott sig och kan släta ut den genom att vrida handtaget i motsatt riktning

Släta ut linorna med jämna mellanrum. Det är lättare om du har någon som kan hjälpa dig.

1. Drag ut båda handtagen så långt det går.
2. Ta tag i linorna längst upp vid det övre fästet och låt handtagen hänga fritt.
3. För handen längs linan för att tvinna upp den.
4. För tillbaka handtagen till toppläget.
5. Repetera processen från steg 1 minst två gånger.

Inspektera/Rengör handtag och remmar

Kontrollera remmarna på handtagen med avseende på skada och slitage, särskilt där de sitter fast i handtaget. Ersätt remmarna omedelbart om du upptäcker hårt slitage.

Tvätta handtagen och remmarna med milt rengöringsmedel då och då efter ett träningspass efter behov.

Efter 500 000 meter (cirka 50 timmars användning)

Inspektera linorna

Det finns tre olika linor och en elastisk lina som måste inspekteras.

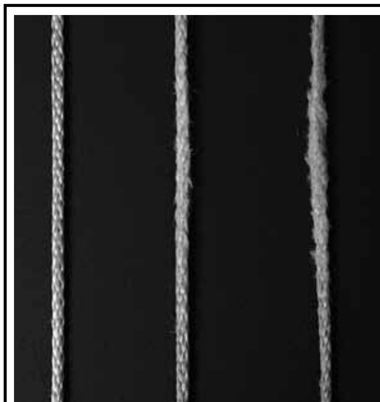
Viktigt! Varje enskild lina är av en särskild sort och måste ersättas med motsvarande originallina från Concept2 om du upptäcker skada eller hårt slitage.

Inspektion av linorna:

1. De båda handtagen sitter på en och samma lina, som lätt kan inspekteras genom att handtagen dras ut så långt det går. Kontrollera linan med avseende på slitage.
2. För att kunna inspektera linorna inuti den vertikala ramen, måste du ta bort den nedre delen av ramens baksida. Om din SkiErg är monterad på väggen måste den monteras ned för att du ska kunna göra denna inspektion.
   - Ta bort den nedre delen av baksidan genom att skruva ur de sex skruvarna. Du kan nu se linan som snurras runt svänghjulets spole, handtagslinan som snurras runt spolen (det är en annan lina än den som handtagen sitter på) samt den elastiska linan.
   - Be någon hjälpa dig med att sakta dra ut handtagen så långt det går, medan du kontrollerar linornas skick. Genom att dra ut handtagen kan du se de tre linorna i hela dess längd.

Beskrivning av slitage/skada på linorna:

- Linorna består av riktiga flätlinor (inte bara ett yttre, flätat lager runt inre fibrer). Med tiden kommer ytan att "ludda sig" något. Om linan "luddar sig" särskilt mycket på något ställe är det dags att byta ut den. Se fotot.



Ny lina	Acceptabelt slitage. Kan fortfarande användas. .	Hårt slitage. Linan måste bytas ut.

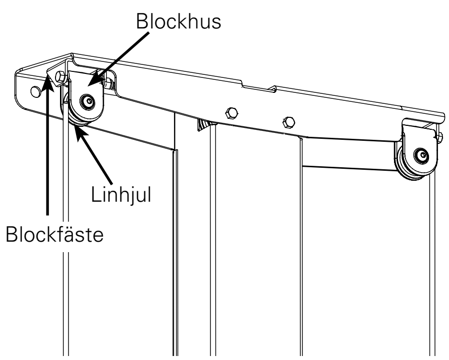
- Den elastiska linan består av inre elastiska fibrer, skyddade av ett yttre, flätat material. Lite "ludd" är normalt, men om de vita, inre fibrerna blir synliga måste linan bytas ut omedelbart.

Inspektera fästena

Kontrollera att alla skruvar är ordentligt åtdragna och att de inte har lossnat under användning. Om din SkiErg är väggmonterad måste du kontrollera väggfästena noggrant.

Inspektera blocken på den övre ramen.

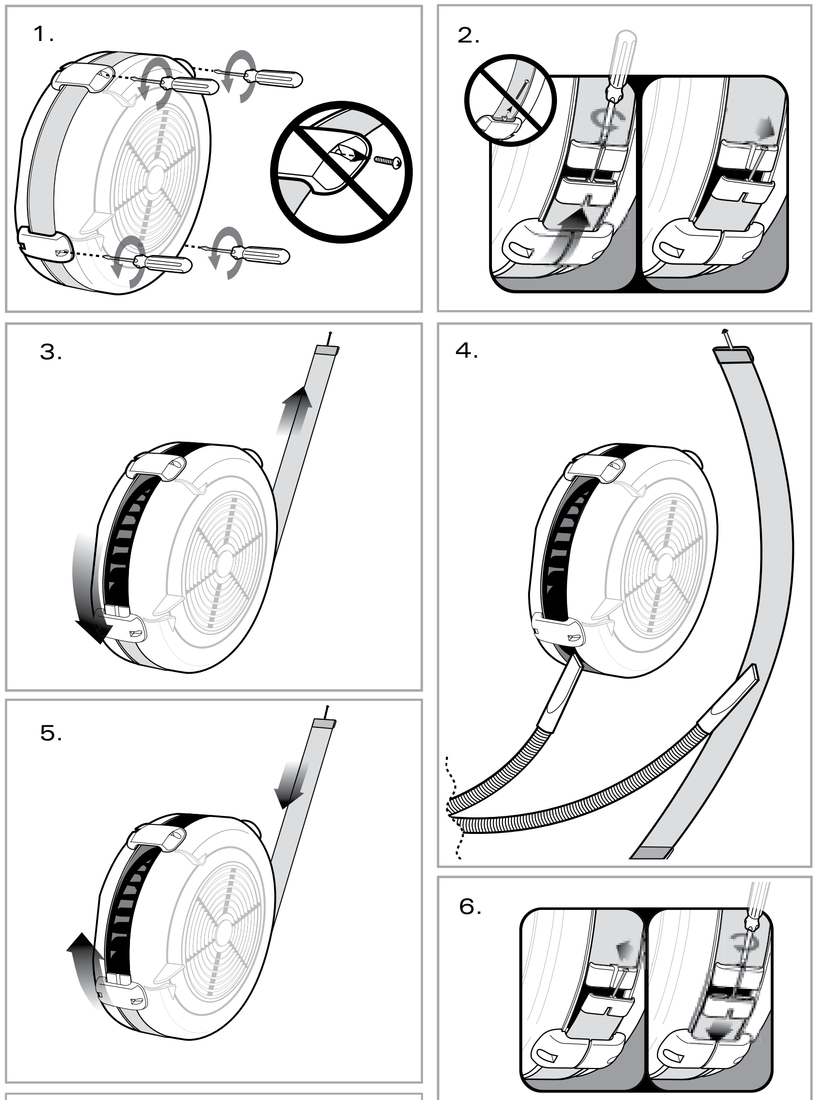
Kontrollera att linhjulen snurrar fritt i blockhusen och att dessa kan svänga fritt i blockfästena.

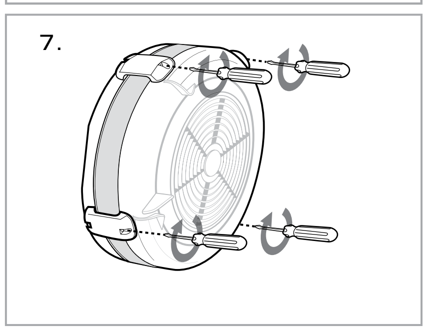


Vid behov

- Rengör maskinens ytor, inklusive golvet eller golvstativets golvplatta, med icke-slipande hushållsrengöringsmedel. Spruta INTE någon vätska på monitorn.
- Damm och ludd kan samlas inuti svänghjulets hölje. För mycket damm begränsar lufttillförseln, vilket kan minska fläktens motståndskraft. För att göra rent måste fläktens yttre hölje tas bort. Detta kan du göra genom att skruva loss de fyra skruvar som håller samman höljet. See illustrationerna.

Öppnande och rengöring av svänghjulet





VIKTIGT:
Performance Monitor (PM) är en förseglad enhet. DEN FÅR INTE TAS ISÄR. Om du försöker att ta isär enheten upphör garantin att gälla.

Kontakta Concept2 angående problem med monitorn.

SKIERG GARANTI

Concept2 SkiErg stakmaskiner omfattas av en begränsad garanti på 2 och 5 år. Fullständig information om garanti för kunder i USA och Kanada finns på concept2.com/ski. Om du befinner dig utanför USA och Kanada, kan du få information om garanti genom att kontakta en auktoriserad Concept2 återförsäljare i det land du köpte din SkiErg. Du hittar en lista över auktoriserade återförsäljare av Concept2 produkter på concept2.com/international. Om du inte hittar en lokal återförsäljare i ditt område, kan du besöka concept2.com/ski, eller skicka e-post till info@concept2skierg.com.

BRUK & TRENING

SkiErg tilbyr fantastisk trening for hele kroppen. Hvert drag driver benene, armene, skuldrene og hele kroppen i en nedover “bøyning”, som bruker kroppsvekten for å hjelpe til med å akselerere håndtakene. Hvert drag fullføres ved å strekke armene ned langs hoftene med knærne delvis bøyd.

SkiErg er designet for å trekkes med begge armene samtidig. SkiErg lar deg trene ved bruk av bevegelsen som er viktig for alle teknikker for skøyting og klassisk skigåing.

VIKTIGE SIKKERHETSMERKNADER

⚠ ADVARSEL!

Sikkerhetsnivået for maskinen kan kun opprettholdes om den er regelmessig undersøkt for skade og slitasje. Skift ut mangelfulle komponenter øyeblikkelig for å sikre sikkerhet og ytelse eller hold maskinen ut av drift til den er reparert.

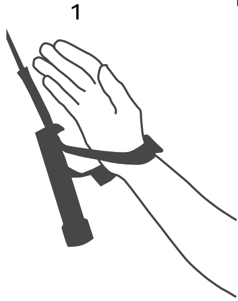
- Bruk av denne maskinen med slitte eller svake deler (trinser, tau, håndtak eller strikk kan resultere i skade for brukeren. Når du er i tvil om tilstanden til noen deler, skift de ut med en gang ved bruk av kun Concept2 deler. Bruk av andre deler kan resultere i skade eller dårlig ytelse av din maskin.
- SkiErg med valgfritt gulvstativ skal brukes på en stabil, jevn overflate.
- Veggmontert SkiErg må være godt festet til veggen på de øvre og nedre brakettene. Sikre at dine monteringsbolter går inn i et solid materiale slik som tre eller betong, og at du bruker riktig type skruer for veggmaterialet.
- Ikke bøy eller kryss tauene, og unngå å trekke ltauene helt ut til det punktet hvor de stopper.
- Dra alltid med begge håndtakene samtidig. Ikke dra med kun et håndtak da maskinen ikke er designet for denne type bruk.
- Ikke utløs håndtakene når de er i uttrukket posisjon. Ta håndtakene med opp til topp posisjon før du utløser dem.
- Utfør regelmessig inspeksjon og vedlikehold som anbefalt.

SKITEKNIKK

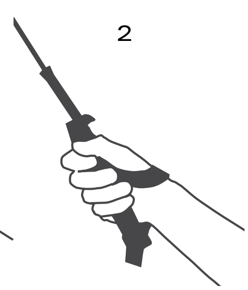
Håndtak

Bruk stroppen og håndtaket som du ville ha gjort med en skistav. Ta hånden din gjennom løkken og deretter ned over til stroppen og ta tak i håndtaket.

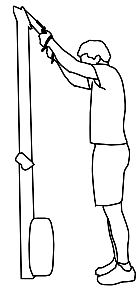
1



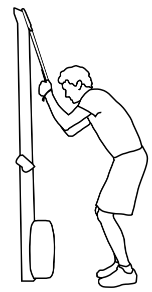
2



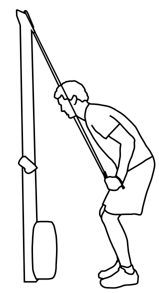
Hvordan du staker



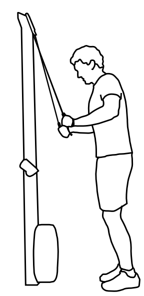
Begynne med hendene dine en skulderbredde fra hverandre og noe over hodet ditt. Armene dine skal være bøyd. Føttene dine skal være en skulderbredde fra hverandre.



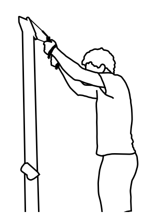
Dra håndtakene nedover ved å bruke dine magemuskler og bøy knærne dine. Oppretthold bøyningen i armene dine for å holde håndtakene nære ansiktet ditt.



Fullfør med knærne noe bøyd og armene vidstrakt ned langs lårene dine.



Før armene dine opp igjen og rett ut benene dine.



Strekk armene dine oppover og rett ut kroppen din for å gå tilbake til startposisjon.



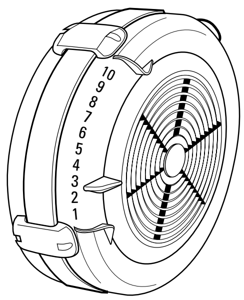


TRENINGSINTENSITET

Brukerkontrollert motstand

Jo hardere du trekker desto mer motstand vil du føle. Dette er fordi SkiErg bruker vindmotstand, som er generert av et roterende svinghjul. Jo hurtigere svinghjulet roterer desto mer motstand vil det være. Du kan stake så hardt eller lett du ønsker. SkiErg vil ikke presse deg til å trene på noe fast intensitetsnivå.

Innstilling av spjeld



SkiErg har et spjeld med innstillinger fra 1 til 10. Spjeldets innstilling er som giring på en sykkel. Det påvirker følelsen av stakingen men påvirker ikke direkte motstanden. Ved å endre spjeldets innstilling kan du simulere rekken med skihastigheter som oppstår på snø. Høyere tall føles mer som det å gå på ski i langsomt terreng eller i oppoverbakke. Lavere tall føles mer som det å gå på ski i raskere snøbetingelser, på flatt terreng og nedoverbakke. For generell trening og en god aerobisk treningsøkt, bruk en spjeldinnstilling mellom 1 og 4.

Merk: 1–10 skalaen er en nyttig referanse for innstilling av “giring.” Bruk av drafaktoren på monitoren (Performance Monitor) er en mer nøyaktig måte å stille inn giringen på. Se avsnittet om PM for mer informasjon om drafaktor.

Takt (slag per minutt = SPM)

Takt (eller tempo) er vist i tak per minutt (SPM) i det øvre høyre hjørnet av PM.

Om du staker for generell trening, ha som mål å ha en takt på mellom 30 og 40 SPM. Din takt vil sannsynligvis være lavere for lange rolige treningsøkter og høyere for korte intense intervaller. Du kan variere din takt for å matche ditt tempo på ulike snøforhold.

Øyeblikkelig, nøyaktig tilbakemelding

PM viser ditt arbeid i flere mulige enheter (takt, watt eller kalorier) visninger. Velg enhetene og visningen som passer best for deg. Du kan trykke på **CHANGE UNITS** eller **CHANGE DISPLAY** når som helst i løpet av eller etter din treningsøkt.

Se avsnittet om PM for mer informasjon om PM.

KOMME IGANG

Før din første treningsøkt på SkiErg

1. Rådfør deg med legen din. Forsikre deg om at det ikke utgjør noen helserisiko å starte et treningsprogram.
2. Se nøye over informasjonen om skiteknikk. Feilaktig teknikk kan resultere i skade.
3. Varm opp før hver treningsøkt med flere minutter med lett skigåing, deretter tøy ut i noen minutter før du fortsetter din treningsøkt. Tøy ut igjen etter treningsøkten.
4. Start gradvis. Ikke stak i mer enn fem minutter den første dagen for å la kroppen din bli vant til den nye øvelsen.

⚠ ADVARSEL!

For mye trening kan resultere i alvorlig skade eller dødsfall. Om du føler deg svak, stopp treningen øyeblikkelig.

Din første treningsøkt på SkiErg

1. Begynne med et minutt eller to med lett staking for å lære teknikken. Følg teknikkstegene på side13, eller se teknikkvideoen på concept2.com/ski. Hold takten mellom 25 og 30 SPM (langsommere om du foretrekker det).
2. Stak jevnt og lett i 3 minutter med en rytme på mellom 30 og 35 SPM. Fortsett å praktisere en god teknikk mens du også finner en komfortabel rytme. Se på PM, som vil vise deg hvor hardt du trekker på hvert tak, hvor mange meter (eller watt eller kalorier) du har tilbakelagt, hvor lenge du har staket, din takt og, om du er tilkoplet via pulsbelte, din hjerterytme.
3. Hvil deg i flere minutter og se på PM instruksjonene, gå eller strekk ut
4. Stak lett igjen i 3–5 minutter. Avhengig av din komfort kan din rytme være på mellom 30 og 45 SPM.
5. Hvil deg igjen i 1–2 minutter.
6. Gjenta steg 4 to eller tre ganger.

Gradvis øk treningsvarigheten din og intensiteten over de første to ukene. Ikke stak med full effekt før du er komfortabel med teknikken og har trent i minst en uke. Som med all annen fysisk aktivitet, om du øker mengden og intensiteten for hurtig, ikke varmer opp riktig, eller bruker dårlig teknikk, vil du øke risikoen for skade.

Overvåk fremgangen din og starte en treningslogg. Opprett en gratis nettbasert logg på concept2.com/logbook.

Besøk concept2.com/ski for flere treningsinstruksjoner.

VEDLIKEHOLD

⚠ ADVARSEL!

Sikkerhetsnivået for maskinen kan kun opprettholdes om den er regelmessig undersøkt for skade og slitasje. Skift ut mangelfulle komponenter øyeblikkelig for å sikre sikkerhet og ytelse eller hold maskinen ut av drift til den er reparert.

En minimal mengde med periodisk vedlikehold vil sikre riktig funksjon og forlenge levetiden for din SkiErg. PM vil lagre akkumulert, eller meter totalt antall meter. Dette vil hjelpe deg med å fastsette når du skal utføre vedlikeholdsprosedyrer. For å se totale meter på PM, trykk på Hovedmenyen/Flere Alternativer/ Verktøy/ProduktID/Mer Informasjon (Main Menu/More Options/Utilities/Product ID/More Information).

Regelmessig vedlikehold

Vikle opp tauene

Når du tar tak i håndtakene for å bruke din SkiErg kan du utilsiktet vri tauene, akkurat som det som skjer med ledningen på en telefon. Over tid kan dette forårsake at tauene tvinnes på innsiden av SkiErg som resulterer i en "klumpete" følelse når du drar på håndtakene. Dette kan forårsake tidlig slitasje av ledningen.

For å unngå dette, kontroller tauene regelmessig og løs dem opp som nødvendig. Du vil kunne se vridningen i ledningen: bare løs den opp ved å vri håndtaket i motsatt retning av vridningen.

Løs opp ledningen periodisk. Det vil være enklere om du har noen som kan hjelpe deg.

1. Dra ut begge håndtakene så langt de går.
2. Hold tauene i den øvre brakettene og la håndtakene henge og dingle.
3. Før hånden din ned langs hvert tau for å løse opp tauet.
4. Før håndtakene opp til øvre posisjon igjen.
5. Gjenta prosessen, start med trinn 1 minst to ganger.

Inspiser/rengjør håndtak og stropper

Kontroller håndtaksstroppene for tegn på flising eller skade, spesielt nære festepunktet ved håndtaket. Skift ut øyeblikkelig om flising er synlig.

Bruk en mild såpe eller et rengjøringsprodukt for å rengjøre håndtakene og stroppene etter noen treningsøkter om nødvendig.

Hver 500,000 meter (omtrent 50 timer med bruk)

Inspiser tauene

Det er tre separate tau og en strikk å inspisere.

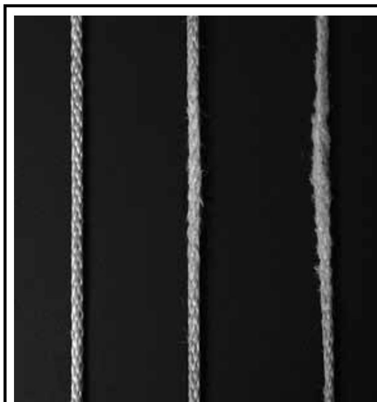
Viktig! Hvert tau er av en spesifikk type og bør skiftes ut med behørig Concept2 tau om overdreven slitasje eller skade er observert.

Tauinspeksjon:

1. Håndtakets tau er et enkelt tau koplet til begge håndtakene og kan lett inspiseres ved å dra håndtakene helt ut og se etter slitasje.
2. For å inspisere tauene på innsiden av den vertikale rammen, må det nedre bakdekselet fjernes. Om SkiErg er montert på en vegg må den fjernes for denne inspeksjonen.
   - Fjern det nedre bakdekselet ved å fjerne de seks skruene. Dette vil synliggjøre begge tauene som er på svinghjulspolen, strikken.
   - Få noen til å hjelpe deg med å sakte dra ut håndtakene og observer tilstanden av tauene. Om du drar håndtakene ut vil det la deg se hele lengden av disse tre tauene.

En beskrivelse av tauslitasje/skade:

- Tauene består av en solid snor (ikke et dekke over indre fibre). Over tid vil overflaten vises som "loet." Om dette "loet" blir verre på et sted på tauet er det på tide å skifte ut tauet. Se bilde.
- Strikken består av elastiske fibre innsluttet i et flettet dekke. Noe "loing" av dekket er normalt men så snart de hvite fibrene er synlige skal strikken skiftes ut øyeblikkelig.



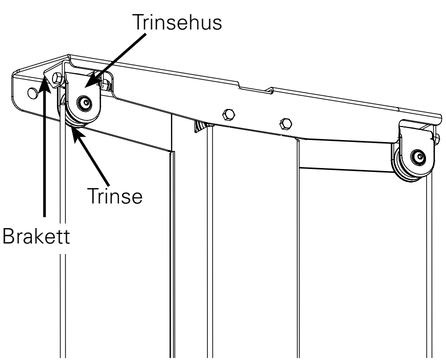
Nytt tau	Akseptabel slitasje. Fremdeles brukelig.	Overdreven slitasje. Skift ut ledningen.

Inspiser fester

Sikre at alle fester er stramme og ikke har løsnet under bruk. Om din SkiErg er veggmontert, undersøk veggmonteringens festeanordninger nøye.

Inspiser trinsene i de øvre brakettene

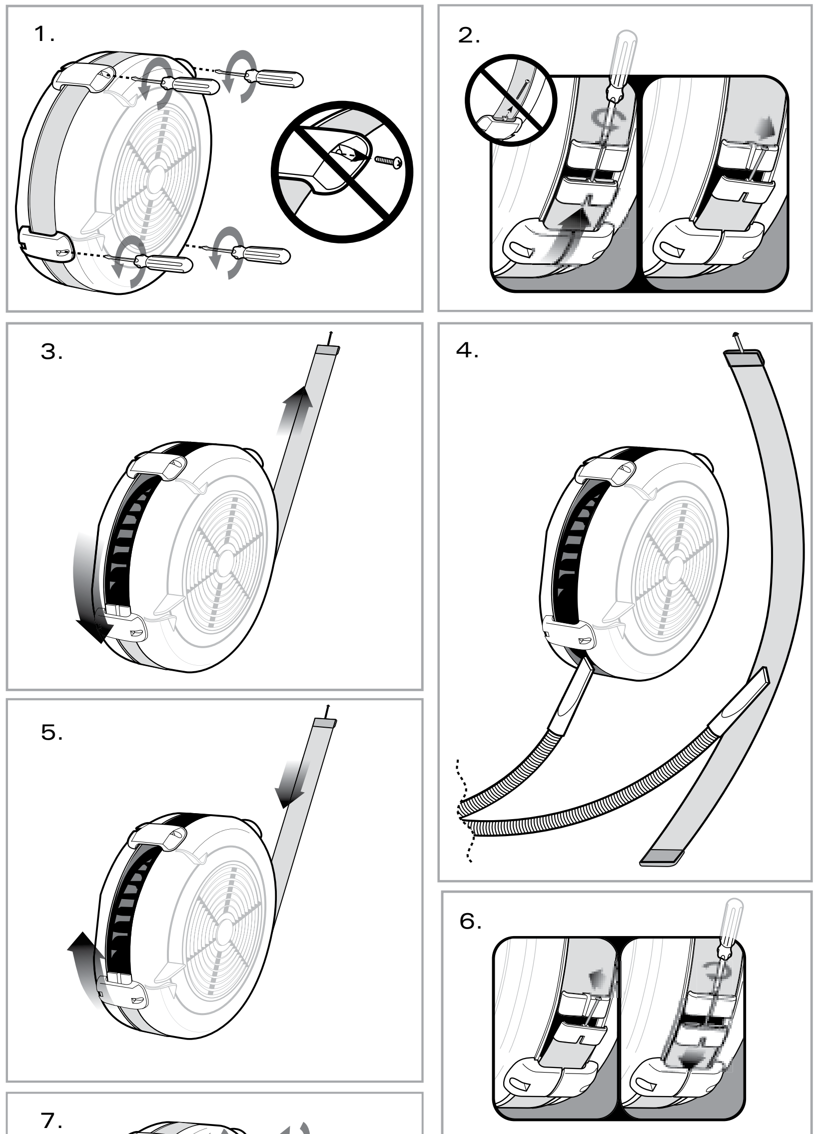
Sikre at trinsene roterer fritt i trinsehusene og at trinsehusene svinger fritt i brakettene.

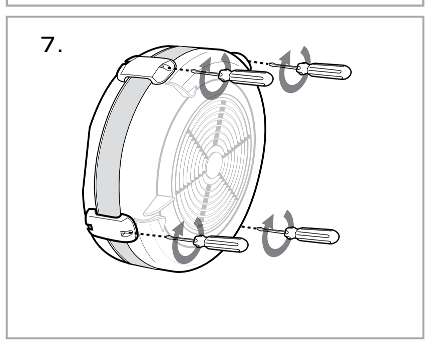


Etter behov

- Rengjør overflatene av SkiErg inkludert gulv eller gulvstativets base, med ikke-slipende husholdningsmiddel. IKKE spray væske på PM.
- Støv og lo kan samle seg på innsiden av svinghjulets kabinett. Denne oppsamlingen kan begrense luftstrømmen som reduserer motstanden for viften. Det ytre dekselet for viftekabinettet kan fjernes for rengjøring ved å fjerne de fire skruene som holder dekselet sammen. Se illustrasjoner.

Åpning og rengjøring av svinghjul / vifte





VIKTIG:
Monitoren (PM) er en forseglet enhet. IKKE TA DEN FRA HVERANDRE. Et forsøk på å demontere vil ugyldiggjøre garantien.

Kontakt Concept2 om det er noen problemer med PM.

SKIERG GARANTI

Concept2 SkiErgs har en begrenset 2-års garanti og en 5-års garanti. For fullstendig garantiinformasjon i U.S.A og Canada, besøk concept2.com/ski. For garantiinformasjon utenfor U.S.A og Canada, kontakt den autoriserte Concept2 forhandleren hvor din SkiErg ble kjøpt. En liste med autoriserte Concept2 forhandlere kan finnes på concept2.com/international. Om du ikke finner en lokal forhandler i ditt område, besøk concept2.com/ski eller send en e-post til info@concept2skierg.com.

BENUTZUNG UND TRAINING

Der SkiErg bietet ein hervorragendes Ganzkörpertraining. Beim herunterziehen der Griffe werden Beine, Arme, Schultern und Bauch-/Rückenmuskulatur beansprucht. Jeder Zug wird mit leicht gebeugten Knien und neben Ihren Schenkeln ausgestreckten Armen beendet.

Der SkiErg wurde zur Verwendung mit der Doppelstocktechnik entwickelt. Der SkiErg eignet sich nicht zum Trainieren mit abwechselnder Armarbeit, wie beim Diagonalschritt. Die Verbesserungen, die Sie beim Trainieren mit dem SkiErg erzielen, kommen aber bei allen Variationen der Langlauftechnik zur Geltung.

Wichtige Sicherheitshinweise

⚠ ACHTUNG!

Der sichere Betrieb des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn dieses regelmäßig auf Schäden und Verschleiß überprüft wird. Ersetzen Sie beschädigte Komponenten sofort, um die Sicherheit und Leistung zu gewährleisten, oder verwenden Sie die Maschine nicht bis sie repariert wird.

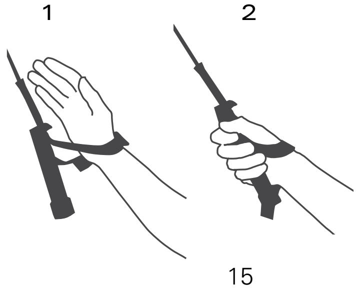
- Die Verwendung der Maschine mit abgenutzten oder geschwächten Komponenten (Rollen, Seilen, Griffen, oder Gummiseilen) kann zu einer Verletzung des Benutzers führen. Falls Sie sich über den Zustand einer Komponente im Unklaren sind, sollte dieser sofort und ausschließlich mit einem Concept2-Ersatzteil ersetzt werden. Die Benutzung anderer Ersatzteile kann zu Verletzungen oder zu einer Leistungsbeeinträchtigung bei Ihrer Maschine führen.
- Der SkiErg mit optionalem Rahmen sollte auf einer stabilen ebenen Oberfläche verwendet werden.
- Der wandmontierte SkiErg muss an den oberen und unteren Halterungen sicher an der Wand angebracht werden. Achten Sie darauf, dass die Befestigungsbolzen in ein festes Material, wie z. B. Holz oder Beton, geschraubt werden und dass Sie die korrekte Befestigung für das entsprechende Wandmaterial benutzen.
- Achten Sie darauf, die Seile weder zu drehen noch zu überkreuzen und vermeiden Sie das Herausziehen bis zum Anschlag.
- Ziehen Sie stets an beiden Griffen gleichzeitig. Ziehen Sie nicht nur mit einem Griff, da die Maschine nicht hierfür geeignet ist.
- Lassen Sie die Griffe nicht los, wenn sie in der herausgezogenen Position sind. Bringen Sie die Griffe wieder in die obere Position, bevor Sie sie loslassen.
- Inspektion und Wartung sollten regelmäßig und wie empfohlen durchgeführt werden.

TECHNIK

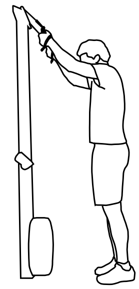
Griffe

Verwenden Sie die Schlaufe und den Griff, wie bei einem Langlaufstock. Stecken Sie Ihre Hand durch die Schlaufe und greifen Sie über den Riemen hinweg um den Griff.

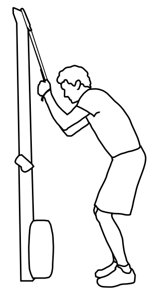
1 2



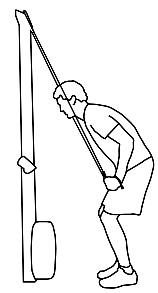
So fahren Sie mit dem SkiErg



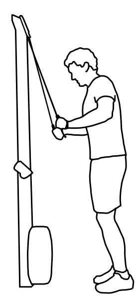
Ihre Hände befinden sich in der Ausgangsstellung schulterbreit auseinander ein wenig über dem Kopf, die Ellbogen auf Schulterhöhe. Ihre Arme sind fast gestreckt. Ihre Füße sollten eine Schulterbreite auseinander stehen.



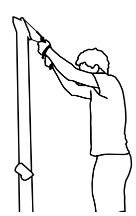
Drücken Sie die Griffe nach unten. Setzen Sie dafür Ihre Bauch- und Rückenmuskulatur ein und beugen Sie Ihre Knie. Halten sie Ihre Arme gebeugt, um die Griffe möglichst nahe beim Gesicht zu halten.



Beenden Sie den Zug mit leicht gebeugten Knien und ausgestreckten Armen neben Ihren Oberschenkeln.



Bringen Sie Ihre Arme wieder nach oben und strecken Sie die Beine.

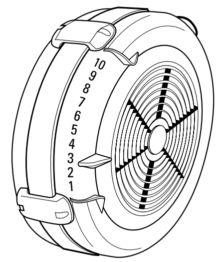


Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück, indem Sie Ihre Arme wieder anheben und Ihren Körper in eine aufrechte Position bringen.





TRAININGSINTENSITÄT



Benutzergesteuerter Widerstand

Je stärker Sie ziehen, desto mehr Widerstand werden Sie spüren. Der Grund dafür ist, dass der SkiErg mit Luftwiderstand arbeitet, der durch das sich drehende Windrad erzeugt wird. Je schneller sich das Windrad dreht, desto mehr Widerstand wird erzeugt. Die Intensität Ihres Trainings hängt von Ihrem eigenen Krafteinsatz ab; je härter Sie also ziehen, umso intensiver wird das Training. Der SkiErg zwingt Sie nicht bei einem vorgegebenen Intensitätsgrad Ski zu trainieren.

Luftklappeneinstellung

Der SkiErg ist mit einer Luftklappe ausgestattet, die auf einer Skala von 1 bis 10 eingestellt werden kann. Die Luftklappeneinstellung ist wie die Gangschaltung eines Fahrrads; es lässt den Widerstand zwar unterschiedlich wirken, beeinflusst aber den tatsächlichen Widerstand nicht. Eine niedrige Luftklappeneinstellung ist vergleichbar mit einem leichten Gang beim Fahrradfahren. Durch eine Änderung der Luftklappeneinstellung können Sie diverse Skigeschwindigkeiten simulieren, die bei verschiedenen Schneeverhältnissen vorkommen. Höhere Zahlen simulieren langsamere Schneeverhältnisse oder leichte Anstiege. Niedrigere Zahlen simulieren schnellere Schneeverhältnisse, und das Fahren auf ebenem oder leicht abschüssigem Terrain. Für allgemeine Fitness und aerobes Training, verwenden Sie eine Luftklappeneinstellung zwischen 1 und 4.

Hinweis: Die Skala der Luftklappeneinstellung von 1 bis 10 ist ein nützlicher Bezug für das Einstellen der „Getriebeübersetzung". Die Benutzung des Drag-Faktors auf dem Performance Monitor (PM) ist eine präzisere Art, die Getriebeübersetzung einzustellen. Weitere Informationen zum Drag-Faktor finden Sie im Abschnitt "Performance Monitor".

Frequenz (Züge pro Minute)

Die Frequenz (oder Tempo) wird in Zügen pro Minute in der oberen rechten Ecke des PM angezeigt.

Wenn Sie Ihre allgemeine Fitness, verbessern wollen, wählen

Sie eine Frequenz zwischen 30 und 40. Ihre Frequenz wird bei einem Training von längerer Dauer wahrscheinlich niedriger sein und bei kurzen

intensiveren Belastungsintervallen höher. Sie können Ihre Frequenz variieren, um die Frequenz bei verschiedenen Schneeverhältnissen zu simulieren.

Unmittelbares und präzises Feedback

Der PM stellt Ihre Leistung in einer Auswahl von Einheiten (Tempo, Watt oder Kalorien) und Anzeigeoptionen dar. Wählen Sie die Einheiten und Anzeigen, die Sie vorziehen. Sie können jederzeit während Ihres Trainings **CHANGE UNITS** oder **CHANGE DISPLAY** drücken.

Weitere Informationen zum PM finden Sie im Abschnitt "Performance Monitor".

EINFÜHRUNG

Vor Ihrem ersten SkiErg-Training

1. Konsultieren Sie Ihren Arzt. Vergewissern Sie sich, dass für Sie bei der Durchführung eines Trainingsprogramms kein Gesundheitsrisiko besteht.
2. Lesen Sie die Informationen zur richtigen Technik. Eine falsche Technik kann zu Verletzungen führen.
3. Wärmen Sie sich vor jedem Training auf, in dem Sie sich mehrere Minuten lang locker warmfahren und dehnen Sie sich einige Minuten, bevor Sie mit dem Training fortfahren. Dehnen Sie sich erneut nach Abschluss Ihres Trainings.
4. Beginnen Sie allmählich mit dem Training. Fahren Sie am ersten Tag nicht länger als 5 Minuten, damit sich Ihr Körper an die neue Bewegung gewöhnen kann.

⚠ ACHTUNG!

Übermäßige Anstrengung kann zu ernsthaften Verletzungen oder zum Tod führen. Falls Sie sich schwach fühlen, stoppen Sie sofort das Training.

Ihr erstes SkiErg Training

1. Fahren Sie die ersten 2 min ganz locker, um die Technik zu erlernen. Befolgen Sie die Technikhinweise auf Seite 17, oder sehen Sie sich dazu bei concept2.com/ski das Technikvideo an. Halten Sie die Frequenz zwischen 25 und 30 SPM (langsamer, wenn Sie es vorziehen).
2. Fahren Sie 3 min stetig und locker, bei einer Frequenz zwischen 30 und 35 SPM. Achten Sie auf eine gute Technik, während Sie sich an einen komfortablen Rhythmus gewöhnen. Beobachten Sie den PM, der Ihnen anzeigt wie stark Sie bei jedem Schlag ziehen, wie viele Meter (oder Watt oder Kalorien) und wie lange Sie gefahren sind, sowie Ihre Frequenz und, falls Sie einen kompatiblen Brustgurt tragen, Ihre Herzfrequenz.
3. Ruhen Sie sich mehrere Minuten aus, lesen Sie die PM-Anweisungen erneut durch, entspannen Sie sich oder machen Sie Dehnübungen.
4. Fahren Sie erneut 3-5 min lang ganz locker. Je nachdem was für Sie komfortabel ist, kann Ihre Frequenz zwischen 30 und 45 SPM liegen.
5. Ruhen Sie sich erneut 1–2 min aus.
6. Wiederholen Sie Schritt 4 zwei-oder dreimal.

Steigern Sie über die ersten zwei Wochen schrittweise die Dauer und Intensität Ihres Trainings. Fahren Sie nicht mit voller Leistung, bis Sie sich an die Technik gewohnt haben und mindestens eine Woche lang mit dem SkiErg trainiert haben. Wie bei jeder körperlichen Aktivität - wenn Sie das Ausmaß und die Intensität zu schnell steigern, sich nicht ausreichend aufwärmen oder eine schlechte Technik verwenden, steigern Sie damit das Verletzungsrisiko.

Überwachen Sie Ihren Fortschritt und starten Sie ein Trainings-Logbuch. Sie können online kostenlos bei concept2.com/logbook ein Logbuch anlegen.

Besuchen Sie concept2.com/ski für weitere Anweisungen zum Training.

WARTUNG

⚠ ACHTUNG!

Der sichere Betrieb des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn dieses regelmäßig auf Schäden und Verschleiß überprüft wird. Ersetzen Sie beschädigte Komponenten sofort, um die Sicherheit und Leistung zu gewährleisten, oder verwenden Sie die Maschine nicht bis sie repariert wird.

Die sichere Funktion vom SkiErg und die Verlängerung dessen Lebensdauer kann durch eine minimale aber regelmäßige Wartung erreicht werden. Der PM speichert die von Ihnen insgesamt zurückgelegten Meter. Somit können Sie einfach feststellen, wann die nächste Wartung durchgeführt werden muss. Um den Kilometerzähler anzuzeigen, wählen Sie vom Hauptmenü aus Mehr Optionen/Einstellungen/Produkt ID/Mehr Informationen.

Regelmäßig:

Seile aufdrehen

Wenn Sie die Griffe zur Verwendung Ihres SkiErg greifen, können Sie die Seile ungewollt verdrehen, ähnlich wie es bei einem Telefonkabel passiert. Nach einiger Zeit kann dies dazu führen, dass sich die Seile innerhalb des SkiErg umeinander wickeln, was beim Ziehen der Griffe zu einem holprigen Gefühl führen kann. Dies kann zu frühzeitigem Verschleiß des Seils führen.

Überprüfen Sie die Seile regelmäßig, um diesen Zustand zu vermeiden und drehen Sie sie nach Bedarf auf. Sie werden eine Verdrehung im Seil erkennen; zum Aufdrehen die Griffe einfach in die entgegengesetzte Richtung drehen.

Drehen Sie die Seile von Zeit zu Zeit auf. Dies ist einfacher, wenn Ihnen dabei eine andere Person hilft.

1. Ziehen Sie an beiden Griffen, soweit es geht.
2. Halten Sie die Seile nahe der oberen Halterung fest, damit die Griffe frei hängen und sich drehen können.
3. Streifen Sie mit Ihrer Hand über die gesamte Länge eines jeden Seils hinunter, um es aufzudrehen.
4. Bringen Sie die Griffe wieder in die obere Position zurück.
5. Wiederholen Sie den Vorgang ab Schritt 1 mindestens zweimal.

Griffe und Riemen untersuchen/reinigen

Überprüfen Sie die Riemen der Griffe auf Anzeichen von übermäßigen Durchscheuern oder Schäden, besonders im Bereich des Verbindungspunktes zum Griff. Sofort ersetzen, wenn ein übermäßiges Ausfransen ersichtlich ist.

Verwenden Sie milde Seife oder ein mildes Reinigungsmittel, um die Griffe und Riemen nach Bedarf alle paar Workouts zu reinigen.

Alle 500.000 m (nach ca. 50 Stunden Verwendung):

Untersuchen Sie die Seile

Die drei unterschiedlichen Seile und das Gummiseil müssen untersucht werden.

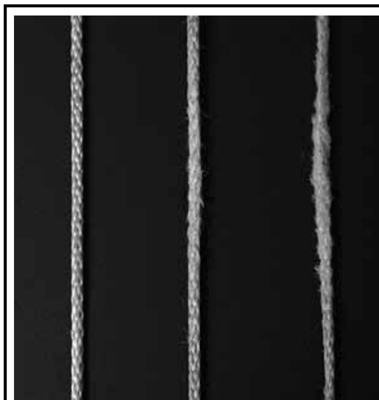
Wichtig! Jedes Seil ist von einer besonderen Art und sollte mit dem passenden Concept2-Ersatzseil ersetzt werden, wenn übermäßige Abnutzungen oder Schäden beobachtet werden.

Seil-Inspektion:

1. Das Griffseil ist ein einzelnes Seil, das mit beiden Griffen verbunden ist und leicht überprüft werden kann, indem Sie die Griffe ganz herausziehen und visuell auf Abnutzung untersuchen.
2. Zur Inspektion der Seile innerhalb des senkrechten Rahmens muss das untere Teil der hinteren Abdeckung entfernt werden. Wenn der SkiErg an einer Wand befestigt ist, muss dieser zuerst für diese Inspektion entfernt werden.
   - Nehmen Sie das untere Teil der hinteren Abdeckung ab, indem Sie die 6 Schrauben entfernen. Dadurch wird das Seil freigelegt, das sich um das Schwungrad wickelt (ein separates Seil von dem, das mit den Griffen verbunden ist) und das Gummiseil.
   - Bitten Sie einen Helfer die Griffe vollständig herauszuziehen und kontrollieren Sie den Zustand der Seile. Das Ziehen an den Griffen ermöglicht Ihnen die gesamte Arbeitslänge dieser drei Seile zu prüfen

Eine Beschreibung zur Abnutzung/Beschädigung der Seile:

- Die Seile bestehen aus einem soliden Geflecht (nicht einem, das die inneren Fasern umhüllt). Nach einiger Zeit wird sich an der Oberfläche etwas „Flaum" zeigen." Wenn dieser „Flaum" sich an einer bestimmten Stelle auf dem Seil verstärkt, wird es Zeit, das Seil zu ersetzen. Siehe Foto.
- Das Gummiseil besteht aus elastischen Fasern, umgeben von einer geflochtenen Hülle. Etwas „Flaum" auf der Oberfläche ist normal, aber sobald die weißen Fasern freiliegen, sollte das Seil sofort ausgetauscht werden.



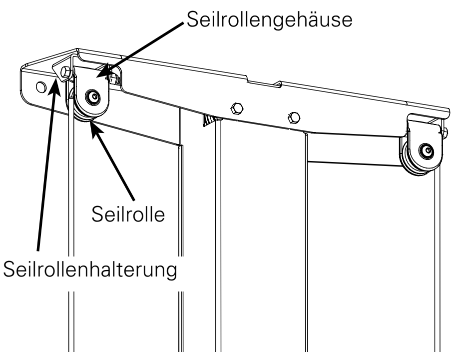
Neues Seil	Verschleißwerte akzeptabel Noch verwendbar	Übermäßige Abnutzung Seil ersetzen

Untersuchen Sie die Verschlüsse

Achten Sie darauf, dass alle Verschlüsse fest angezogen sind und sich nicht während der Benutzung gelöst haben. Falls Ihr SkiErg an der Wand montiert ist, untersuchen Sie sorgfältig die Halterungen zur Wandbefestigung.

Überprüfen Sie die Seilrollen in den oberen Halterungen

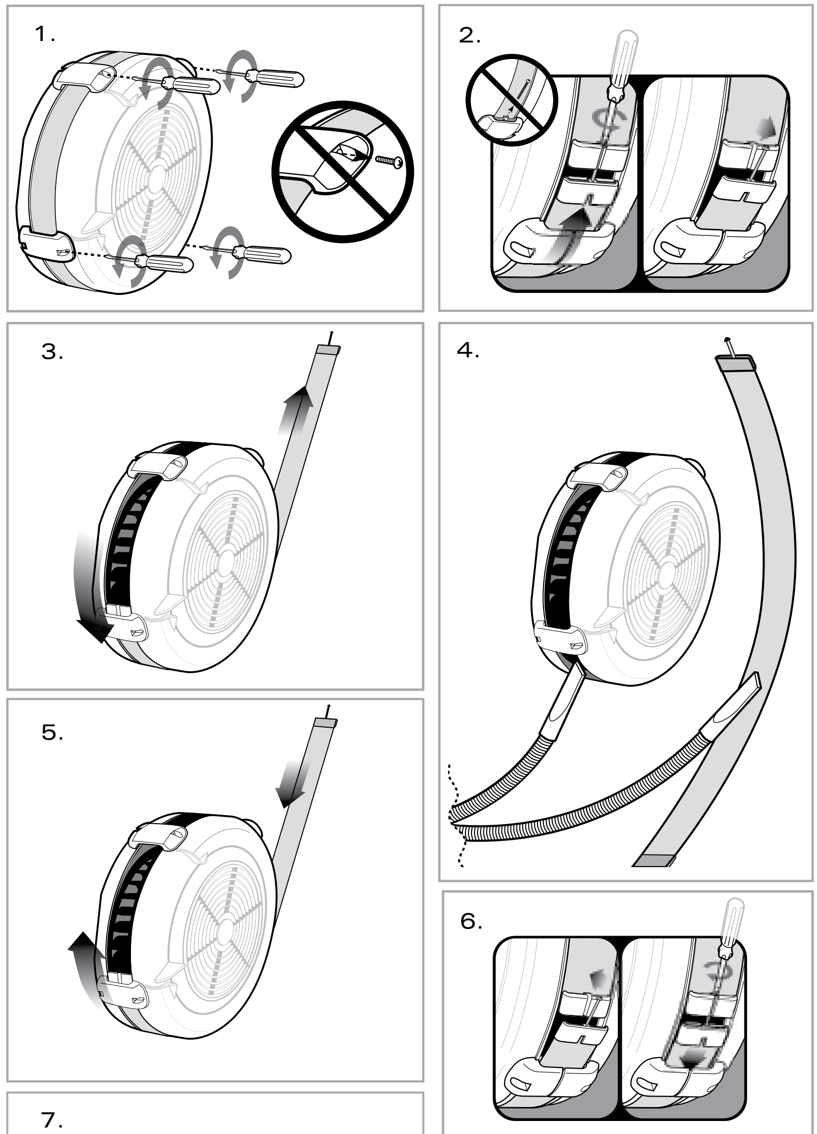
Achten Sie darauf, dass die Seilrollen sich ungestört in den Seilrollengehäusen drehen und dass die Seilrollengehäuse frei in den Seilrollenhalterungen schwingen.

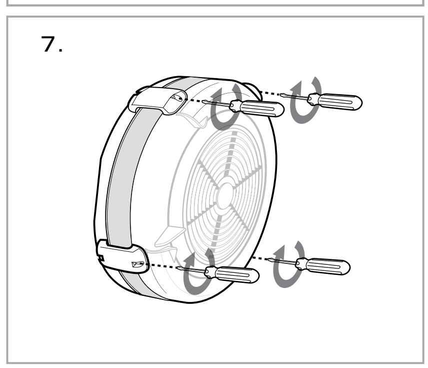


Nach Bedarf

- Reinigen Sie die Oberflächen des SkiErg, einschließlich das Deck und den Rahmen, mit einem nicht scheuernden Haushaltsreiniger. KEINE Flüssigkeit auf den PM sprühen.
- Staub und Fussel können sich im Gehäuse des Windrades ansammeln. Diese Ansammlung kann den Luftstrom beeinträchtigen und den Widerstand des Windrades vermindern. Die äußere Abdeckung des Windrades kann für die Reinigung abgenommen werden, indem Sie die 4 Schrauben zur Befestigung der Abdeckung entfernen. Siehe Darstellungen.

Windradgehäuse öffnen und reinigen





WICHTIG:
Der Performance Monitor (PM) ist eine geschlossene Einheit. NICHT AUSEINANDER NEHMEN. Jeder Versuch den Monitor zu demontieren führt zum Erlöschen des Garantieanspruchs.

Setzen Sie sich mit Concept2 in Verbindung, falls es Probleme mit dem PM gibt

SKIERG-GARANTIE

Der Concept2 SkiErg hat eine eingeschränkte Garantie von 2 Jahren und eine 5-Jahres-Garantie. Ausführliche Garantieinformationen für die USA und Kanada finden Sie bei concept2.com/ski. Für Garantieinformationen außerhalb der USA und Kanada, kontaktieren Sie bitte den autorisierten Concept2-Händler, bei dem Sie Ihren SkiErg gekauft haben. Eine Liste von Concept2-Vertragshändlern finden Sie unter concept2.com/international. Falls sich in Ihrer Umgebung kein Vertragshändler befindet, besuchen Sie bitte concept2.com/ski oder senden Sie eine E-Mail an info@concept2skierg.com.

GEBRUIK EN TRAINING

De SkiErg biedt uitstekende oefening voor het hele lichaam. Bij elke trekbeweging worden de benen, armen, schouders en romp in een neerwaarts gerichte “crunch” gebracht terwijl het lichaamsgewicht wordt gebruikt om de handgrepen te helpen versnellen. Iedere trekbeweging eindigt met de armen naar beneden gestrekt langs het lichaam en de knieën licht gebogen.

Het ontwerp van de SkiErg is zodanig dat er met beide handen tegelijkertijd aan kan worden getrokken. De SkiErg stelt u in staat om de bewegingen te trainen die essentieel zijn voor alle technieken bij het schaatsen en traditioneel skiën.

Belangrijke Veiligheidsinformatie

⚠ WAARSCHUWING!

Het veiligheidsniveau van de machine kan uitsluitend worden gehandhaafd als het regelmatig op schade en slijtage wordt nagekeken. Vervang defecte onderdelen onmiddellijk om de veiligheid en prestaties te garanderen of gebruik de machine niet tot de reparatie is verricht.

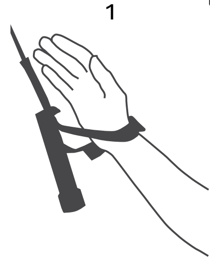
- Gebruik van deze machine met versleten of defecte onderdelen (katrollen, koorden, handgreep of elastiek) kan letsel voor de gebruiker tot gevolg hebben. Als u twijfelt over de staat van een onderdeel, vervang het dan onmiddellijk en gebruik uitsluitend onderdelen van Concept2. Het gebruik van andere onderdelen kan letsel of slechte werking van uw machine tot gevolg hebben.
- De als optie verkrijgbare vloerstandaard van de SkiErg dient gebruikt te worden op een stabiel, horizontaal oppervlak.
- De aan de wand gemonteerde SkiErg moet stevig aan de wand worden bevestigd aan de boven- en onderbeugels. Zorg dat de montagebouten in een robuust materiaal zoals hout of beton worden vastgemaakt en dat u de juiste moeren en bouten gebruikt voor het wandmateriaal.
- De koorden niet draaien of over elkaar kruisen en er voor zorgen dat u de koorden niet helemaal tot het eind uittrekt.
- Trek altijd tegelijkertijd aan beide handgrepen. Niet aan slechts één handgreep trekken omdat de machine niet hiervoor is ontworpen.
- Laat de handgrepen niet los als zij zich in de uitgetrokken stand bevinden. Breng de handgrepen terug naar de bovenste stand voordat u ze loslaat.
- Kijk de machine regelmatig na en verricht onderhoud zoals aanbevolen.

SKITECHNIEK

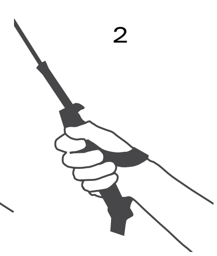
Handvatten

Gebruik de lus en het handvat zoals bij langlaufstokken. Breng de lus aan over uw hand en pak daarna de handgreep vast boven de lus.

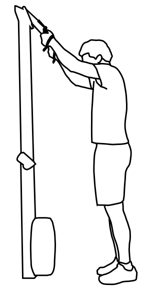
1



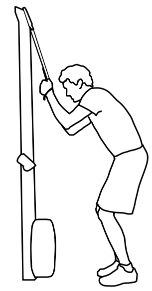
2



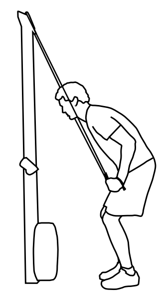
Hoe u moet Langlaufen



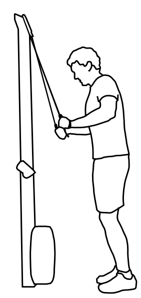
Plaats uw handen op schouderbreedte uit elkaar en iets boven uw hoofd. Uw armen moeten gebogen zijn. Uw voeten moeten ook op schouderbreedte uit elkaar staan.



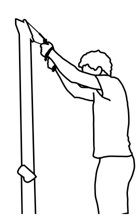
Trek de handgrepen naar beneden terwijl u de spieren van de onderbuik spant en uw knieën buigt. Houd de armen gebogen zodat de handgrepen zich vrij dicht bij uw gezicht bevinden.



Eindig de beweging met de knieën licht gebogen en de armen naar beneden gestrekt langs het dijbeen.



Breng uw armen weer omhoog en strek de benen.



Strek uw armen uit naar boven en breng het lichaam rechtop en weer terug in de beginstand.



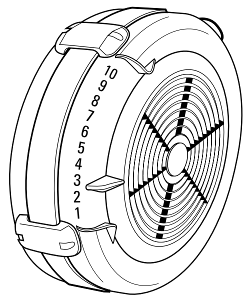


INTENSITEIT VAN DE TRAININGSSESSIE

Door de gebruiker gecontroleerde weerstand

Hoe harder u trekt, hoe meer weerstand u voelt. Dat komt omdat de SkiErg gebruik maakt van luchtweerstand die wordt geproduceerd door het draaiende vliegwiel. Hoe sneller het wiel draait, hoe meer weerstand. U kunt zo hard of ontspannen skiën als u wilt. De SkiErg dwingt u niet om op een ingesteld intensiteitsniveau te sporten.

Luchtschuifinstelling



De SkiErg heeft een spiraalvormige luchtschuif met instellingen van 1 tot 10. De luchtschuifinstelling lijkt op een fietsversnelling. Het beïnvloedt het skigevoel, maar heeft geen directe invloed op de weerstand. Als de luchtschuifinstelling wordt veranderd, kunt u allerlei skisnelheden die voorkomen op sneeuw simuleren. De hogere cijfers voelen meer aan alsof u langzaam skiet of bergopwaarts. Lagere cijfers voelen aan alsof u bij snellere sneeuwcondities skiet, op vlak terrein of bergafwaarts. Voor algemene fitness en een goede aerobics-oefening ligt de beste luchtschuifinstelling tussen 1 en 4.

Opmerking: De luchtschuifinstelschaal van 1–10 is een handige manier om de versnelling in te stellen. Met de drag factor op de Monitor (PM) kan de versnelling worden ingesteld. Zie het gedeelte 'Monitor' voor meer informatie over de drag factor.

Cadans (slagen per minuut = SPM)

Cadans (of tempo) wordt weergegeven als slagen per minuut (SPM) in de rechterbovenhoek van de Monitor.

Als u skiet om in goede conditie te blijven, streef dan naar een tempo tussen 30 tot 40 SPM. Uw tempo ligt waarschijnlijk lager bij lange, gelijkmatige trainingssessies en hoger bij korte, intensieve trainingen. U kunt uw tempo variëren en aanpassen aan het tempo van de stokken voor het de condities die voorkomen in de sneeuw.

Onmiddellijke, precieze terugkoppeling

De Monitor geeft uw capaciteit weer in de grootheid van uw keuze (snelheid, watt of calorieën) en met verschillende weergaveopties. Kies de eenheden en weergaven die u het prettigst vindt. U kunt op elk gewenst ogenblik tijdens of na uw trainingssessie op **CHANGE UNITS** of **CHANGE DISPLAY** drukken.

Zie het gedeelte 'De Monitor' voor meer informatie over de Monitor (PM).

WE BEGINNEN

Vóór uw eerste trainingssessie met SkiErg

1. Raadpleeg uw arts. Verzeker u ervan dat u geen risico loopt als u met een trainingsprogramma begint.
2. Lees de informatie over de skitechniek zorgvuldig door. Een onjuiste techniek kan letsel tot gevolg hebben.
3. Begin iedere training met een paar minuten ontspannen skiën, doe vervolgens een paar minuten lang rekoefeningen voordat u doorgaat met de training. Doe weer een aantal rekoefeningen na afloop van de trainingssessie.
4. Begin uw oefenprogramma geleidelijk. Ski de eerste dag niet meer dan vijf minuten zodat uw lichaam kan wennen aan de nieuwe oefening.

⚠ WAARSCHUWING!

Te grote inspanning kan ernstig letsel of de dood tot gevolg hebben. Als u zich slap begint te voelen, stop dan onmiddellijk met de training.

Uw eerste training met de SkiErg

1. Begin met een paar minuten ontspannen skiën om de techniek onder de knie te krijgen. Volg de stappen op pagina 21 of bekijk de video over de techniek op concept2.com/ski. Houd het tempo tussen de 25 en 30 SPM (langzamer als u dat liever wilt).
2. Ski gelijkmatig en ontspannen gedurende 3 minuten met een snelheid tussen de 30 en 35 SPM. Houd een goede techniek aan tot u een comfortabel ritme hebt gevonden. Op de PM kunt u zien hoe hard u trekt bij iedere slag, hoeveel meter (of Watt of calorieën) u heeft geskied, hoelang u al aan het skiën bent, uw ritme en uw hartslag, als u op een HR-monitor bent aangesloten.
3. Rust een paar minuten uit en neem de instructies over de Monitor door, wandel of doe strekoefeningen.
4. Ga weer 3–5 minuten ontspannen skiën. Afhankelijk van uw comfortniveau kan uw tempo tussen 30 en 45 SPM liggen.
5. Rust weer 1–2 minuten uit.
6. Herhaal stap 4 twee- of driemaal.

Voer uw skitijd en intensiteit tijdens de eerste twee weken langzamerhand op . Ski niet op volle capaciteit tot u de techniek onder de knie heeft en ten minste een week hebt geskied. Zoals bij alle lichamelijke activiteit loopt u meer kans op letsel als u de duur en de intensiteit te snel opvoert, niet goed opwarmt voor de training of een slechte techniek heeft.

Houd uw vorderingen bij en begin met een trainingslogboek. U kunt gratis een logboek online aanmaken op concept2.com/logbook.

Ga naar concept2.com/ski voor meer trainingsaanwijzingen.

NL

ONDERHOUD

> ⚠ WAARSCHUWING!
>
> De veiligheid van de machine kan alleen worden gehandhaafd als de machine regelmatig op schade en slijtage wordt nagekeken. Vervang defecte onderdelen onmiddellijk om de veiligheid en prestaties te garanderen of gebruik de machine niet tot de reparatie is verricht.

Een minimum hoeveelheid periodiek onderhoud garandeert de juiste werking en verlengt de levensduur van uw SkiErg. De Monitor houdt het totale aantal meters bij. Hiermee kunt u bepalen wanneer er onderhoud moet worden verricht. Om het totaal aantal meters op de PM te bekijken drukt u op Main Menu/More Options/Utilities/Product ID/More Information [Hoofdmenu/Meer opties/Instellingen/Product-ID/Meer informatie].

Regelmatig

De koorden rechttrekken

Als u de handgrepen vastpakt om met de SkiErg te beginnen, kan het zijn dat de koorden per ongeluk worden verdraaid, zoals gebeurt bij een snoer van een telefoontoestel. Na verloop van tijd kunnen de koorden in de SkiErg verdraaid raken waardoor een "ongelijkmatig" gevoel ontstaat als u aan de handgrepen trekt. Dit kan ook voortijdig slijtage aan het koord veroorzaken.

Om dit te voorkomen moet u de koorden regelmatig nakijken en zo nodig rechttrekken. U kunt de verdraaiing van het koord zien en door de handgreep eenvoudigweg in de tegengestelde richting te draaien kunt u het koord weer rechttrekken.

Trek de koorden regelmatig recht. Het is makkelijker als iemand u daarbij kan helpen.

1. Trek beide handgrepen zo ver mogelijk uit.
2. Houd de koorden aan de bovenste beugel vast zodat de handgrepen loshangen en gemakkelijk kunnen draaien.
3. Ga met uw hand langs het hele koord om het koord recht te trekken.
4. Breng de handgrepen terug in de bovenste stand.
5. Herhaal het proces ten minste twee keer vanaf stap 1.

Controleer/reinig de handvatten en lussen

Controleer de lussen aan de handgrepen op rafels of schade, vooral bij het bevestigingspunt aan de handgreep. Onmiddellijk vervangen als de lus erg gerafeld is.

Met een zachte zeep of schoonmaakmiddel de handvatten en lussen schoonmaken na een aantal trainingssessies, indien nodig.

Om de 500.000 meter (ongeveer 50 uur gebruik)

Controleer de koorden

Er moeten drie aparte koorden en een Elastiek nagekeken worden.

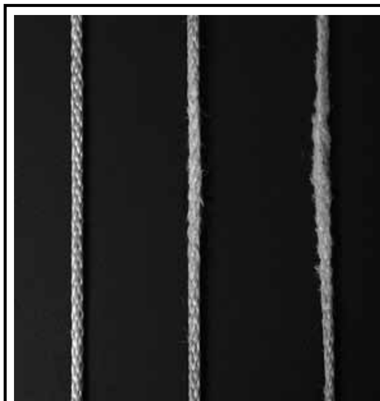
Belangrijk! Elk koord is specifiek en moet door het juiste vervangingskoord van Concept2 worden vervangen als ernstige slijtage of schade wordt geconstateerd.

Controle van het koord:

1. Het koord van de handgreep is een enkelvoudig koord dat verbonden is met beide handgrepen en kan gemakkelijk worden gecontroleerd als de handgrepen helemaal worden uitgetrokken en visueel op slijtage worden nagekeken.
2. Om de koorden in het verticale frame te controleren moet het deksel onderaan op de achterkant worden verwijderd. Als de SkiErg aan de wand is bevestigd, moet de machine voor deze controle worden losgemaakt.
   - Verwijder de zes schroeven om het deksel onder op de achterkant te verwijderen. Het koord dat om de spoel van het vliegwiel is gewonden, wordt dan zichtbaar, evenals het koord van de handgreep dat om de spoel is gewonden (dit is een ander koord dan het koord dat aan de handgrepen is bevestigd) en het Elastiek.
   - Trek de hendels langzaam helemaal uit met hulp van iemand anders en inspecteer de koorden. Als u de handgrepen helemaal uittrekt, kunt u de hele werklengte van deze drie koorden zien.

Beschrijving van slijtage/schade van de koorden

- De koorden bestaan uit een dichte vlecht (geen omhulsel van de binnenvezels). Na verloop van tijd wordt het oppervlak "pluizig". Als het "pluizen" erger wordt, is het tijd om het koord te vervangen. Zie afbeelding.



Nieuw koord	Acceptabele slijtage. Nog bruikbaar.	Ernstige slijtage. Koord vervangen.

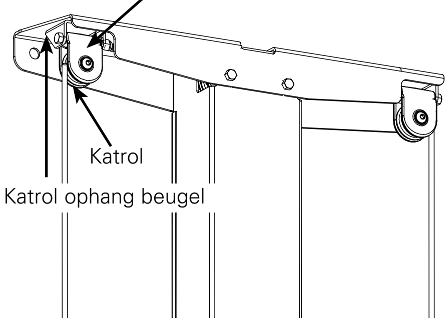
- Het Elastiek bestaat uit elastische vezels in een gevlochten omhulsel. Enig "pluizen" van het omhulsel is normaal, maar als de witte vezels zichtbaar worden, moet het koord onmiddellijk worden vervangen.

Controleer de schroeven en moeren

Zorg dat alle bevestigingsmiddelen goed zijn vastgedraaid en tijdens het gebruik niet zijn losgeraakt. Als uw SkiErg aan de wand is bevestigd, moet u de wandbevestiging zorgvuldig nakijken.

Controleer de katrollen aan de bovenste beugel

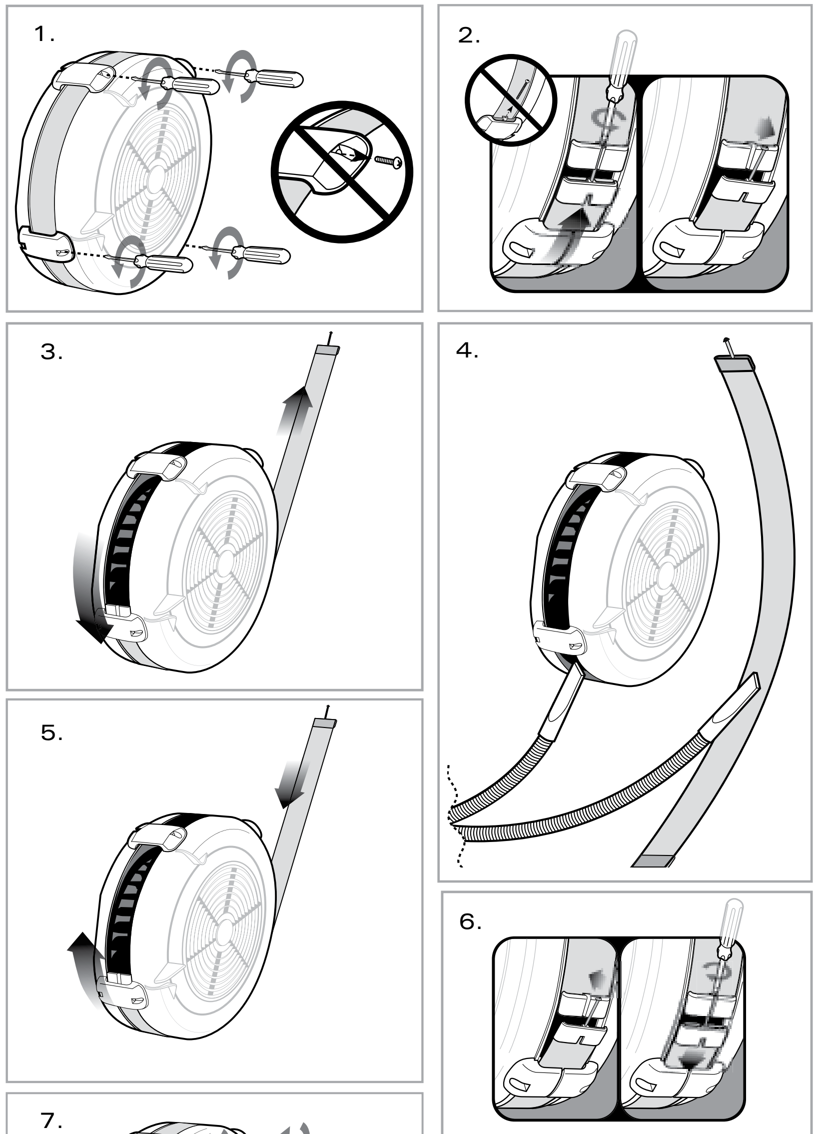
Zorg dat de katrollen vrij kunnen draaien in de behuizing en dat de bloktakel soepel kan zwenken in de schijfbokken.

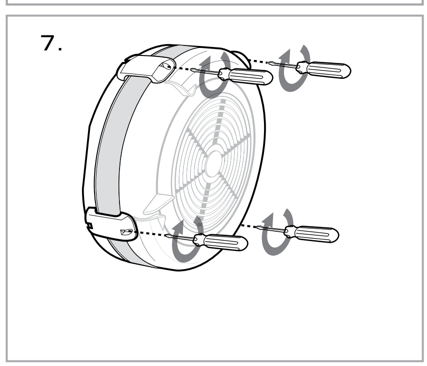


Indien nodig

- Maak de oppervlakken van de SkiErg, waaronder de vloer of de standaard, schoon met een niet-schurend huishoudelijk schoonmaakmiddel. GEEN vloeistof op de PM spuiten.
- Stof en vuil kunnen zich ophopen in de behuizing van het vliegwiel. Dit soort ophoping kan de luchtstroom beperken waardoor de weerstand van het vliegwiel afneemt. Het buitendeksel van de vliegwielbehuizing kan voor reiniging worden verwijderd door de vier schroeven waarmee het deksel bij elkaar wordt gehouden te verwijderen. Zie afbeeldingen.

Openen en schoonmaken vliegwiel





BELANGRIJK:
De Monitor (PM) is verzegeld. NIET UIT ELKAAR HALEN. Alle pogingen om de Monitor (PM) te demonteren maken de garantie ongeldig. Neem contact op met Concept2 als er problemen zijn met de PM.

GARANTIE SKIERG

De SkiErg-machines van Concept2 worden gedekt door een beperkte garantie van 2 en 5 jaar. Ga voor volledige garantie-informatie in de VS en Canada naar concept2.com/ski. Neem voor garantie-informatie buiten de VS en Canada contact op met de erkende Concept2-dealer waar u uw SkiErg heeft gekocht. U vindt een lijst met erkende Concept2-dealers bij concept2.com/international. Als u geen plaatselijke dealer in uw regio kunt vinden, ga dan naar concept2.com/ski of stuur een e-mail naar info@concept2skierg.com.

Utilisation et Entrainement

Le SkiErg offre une formidable activité physique pour le corps tout entier. Chaque traction sollicite les jambes, les bras, les épaules et le cœur, en utilisant le poids du corps pour aider à accélérer les poignées. Chaque traction se termine par l'extension des bras vers le bas, le long des hanches, les genoux légèrement fléchis.

Le SkiErg est conçu pour un mouvement simultané des 2 bras. Il permet de s'entraîner en utilisant la gestuelle essentielle aux techniques de patinage et de ski nordique.

Consignes de Sécurité Importantes

⚠ ATTENTION!

Le niveau de sécurité de la machine n'est garanti que si vous examinez régulièrement les pièces d'usure et les éventuels dommages. Remplacez immédiatement les pièces défectueuses pour assurer la sécurité et la bonne utilisation, ou gardez la machine hors service jusqu'à réparation.

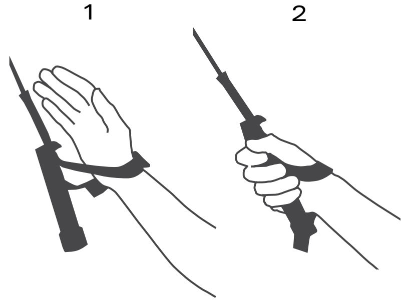
- L'utilisation de cet appareil avec des pièces usées ou endommagées (poulies, corde élastique, poignée ou corde de tension) peut causer des blessures à l'utilisateur. En cas de doute sur l'état d'une pièce, remplacez-la immédiatement en utilisant uniquement des pièces d'origine Concept2. L'utilisation d'autres pièces peut entraîner des blessures ou une diminution des performances de votre appareil.
- Le SkiErg avec plateforme doit être utilisé sur une surface plane et stable.
- Le SkiErg mural doit être fixé solidement à la paroi (supports supérieur et inférieur). Assurez-vous que vos boulons de montage sont fixés dans un matériau solide comme le bois ou le béton, et que vous utilisez les fixations appropriées au matériau du mur.
- Ne pas torsader ou croiser les cordes, et éviter de les tirer plus loin que le point où elles s'arrêtent.
- Toujours tirer avec les deux poignées en même temps. Ne tirez pas avec une seule poignée, car l'appareil n'est pas conçu pour cet usage.
- Ne pas relâcher les poignées lorsqu'elles sont en position basse (en tension). Ramener les poignées jusqu'à la position de départ pour les relâcher.
- Effectuer des inspections régulières et un entretien en suivant les recommandations de Concept2.

TECHNIQUE DE SKI

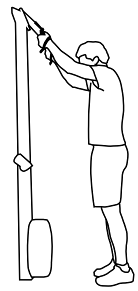
Poignées

Utilisez la sangle et la poignée comme vous utiliseriez un bâton de ski nordique. Passez votre main à travers la boucle par le dessous puis saisissez la poignée et la sangle.

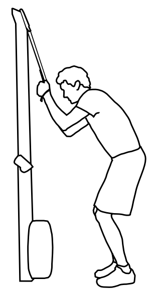
1 2



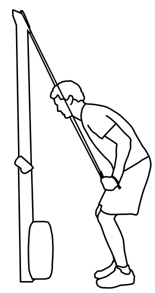
Comment Skier



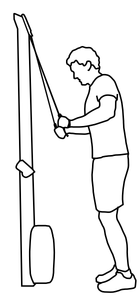
Commencez avec les mains légèrement au-dessus de votre tête, écartées d'une largeur d'épaules. Vos bras doivent être légèrement fléchis. Vos pieds doivent être écartés d'une largeur d'épaules.



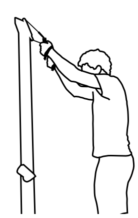
Tirez les poignées vers le bas, en contractant la ceinture abdominale et en pliant les genoux. Maintenez les coudes près du corps pour garder les poignées assez proches de votre visage.



Terminez le mouvement avec les genoux légèrement fléchis et les bras tendus vers le bas, le long de vos cuisses.



Ramenez vos bras vers le haut et tendez vos jambes.



Étendez vos bras vers le haut et redressez votre corps pour revenir à la position de départ.



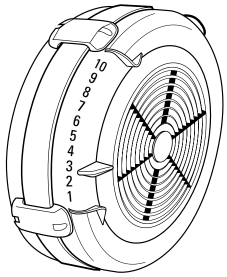


INTENSITÉ D’ENTRAÎNEMENT

Résistance contrôlée par l’utilisateur

Plus vous tirez fort, plus vous sentirez de résistance car le SkiErg utilise la résistance de l’air qui est générée par le volant d’inertie. Plus la roue tourne vite, plus la résistance sera importante. Vous pouvez skier aussi fort ou aussi doucement que vous le souhaitez. Le SkiErg ne vous forcera pas à skier à un niveau d’intensité défini.

Levier de résistance



Le SkiErg dispose d’un levier de réglage de résistance gradué de 1 à 10. Ce levier agit comme un dérailleur de bicyclette. Il affecte la sensation de skier mais n’agit pas directement sur la résistance. En modifiant le levier de résistance, vous pouvez simuler la gamme de vitesses ressenties sur la neige. Les nombres plus élevés reflètent des conditions de neige collante ou de montée. Un nombre plus petit rapproche des conditions de neige plus rapides, sur un terrain plat ou de légère descente. Pour une bonne séance d’entraînement aérobie, utilisez un réglage entre 1 et 4.

Remarque: L’échelle de 1 à 10 fournit un point de repère utile pour régler l’ouverture. Utiliser le coefficient de résistance sur le moniteur (PM) permet de choisir précisément sa résistance. Reportez-vous à la section concernant le coefficient de résistance dans le manuel du Moniteur.

Cadence (Coups / Minute = SPM)

La cadence (ou tempo) est affichée en coups / minute (SPM) dans le coin supérieur droit du moniteur.

Si vous skiez pour garder une bonne forme physique générale, maintenez une cadence de 30 à 40 SPM. Cette cadence sera probablement plus faible pour un entraînement long et régulier et plus rapide pour des intervalles courts de travail plus intense. Vous pouvez varier votre cadence pour retrouver les conditions rencontrées sur la neige.

Informations immédiates et précises

Le moniteur (PM) affiche votre effort dans un large choix d’unités (allure, watts, calories) et d’options d’affichage. Choisissez les unités et affichez ce qui fonctionne le mieux pour vous. Vous pouvez appuyer sur **CHANGE UNITS** ou **CHANGE DISPLAY** à tout moment pendant ou après votre séance d’entraînement pour modifier l’affichage.

Voir la section Moniteur de performances pour plus d’informations sur le PM.

POUR COMMENCER

Avant votre première séance de SkiErg

1. Consultez votre médecin. Assurez-vous de ne pas encourir de risque de santé en commençant un programme d’entraînement.
2. Examinez attentivement les informations concernant la technique. Une mauvaise technique peut entraîner des blessures.
3. Echauffez-vous avant chaque séance d’entraînement par plusieurs minutes à intensité facile, puis étirez-vous quelques minutes avant de poursuivre votre entraînement. Étirez-vous également après votre séance d’entraînement.
4. Commencez graduellement. Ne skiez pas plus de cinq minutes le premier jour pour permettre à votre corps de s’adapter à l’exercice.

⚠ ATTENTION!

Un exercice trop violent peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous vous sentez mal, arrêtez immédiatement votre séance.

Votre première séance de SkiErg

1. Commencez avec une ou deux minutes de ski facile pour maîtriser la technique. Suivez les étapes à la page 25, ou visionnez la vidéo technique sur concept2.com/ski. Gardez la cadence entre 25 et 30 SPM (ou plus lent, si vous préférez).
2. Skiez facilement et régulièrement pendant 3 minutes avec une cadence entre 30 et 35 SPM. Gardez une bonne technique tout en maintenant également un rythme confortable. Observez le moniteur, qui affichera les informations à chaque traction, le nombre de mètres parcourus, les watts ou calories dépensés, votre durée d’exercice, votre cadence et, si vous portez une ceinture thoracique compatible (vérifiez les informations sur skierg.fr), votre fréquence cardiaque.
3. Reposez-vous pendant quelques minutes et examinez les informations du moniteur, marchez ou étirez-vous.
4. Skiez facilement à nouveau pendant 3 à 5 minutes. Selon vos sensations de confort, votre cadence peut se situer entre 30 et 45 SPM.
5. Reposez-vous à nouveau 1 à 2 minutes.
6. Répétez l’étape 4 deux ou trois fois.

Augmentez graduellement la durée et l’intensité au cours des deux premières semaines. Ne pas skier à pleine puissance avant que vous ne soyez à l’aise avec la technique et pas avant la fin de la première semaine. Comme toute activité physique, si vous augmentez le volume et l’intensité trop rapidement, vous ne parviendrez pas à vous échauffer correctement. Si vous utilisez une mauvaise technique, vous augmenterez les risques de blessures.

Surveillez vos progrès et commencez un carnet d’entraînement. Créez gratuitement votre carnet en ligne sur: concept2.com/logbook.

Visitez concept2.com/ski pour plus d’informations sur l’entrainement.

ENTRETIEN

⚠ ATTENTION!

Le niveau de sécurité de la machine n'est garanti que si vous examinez régulièrement les pièces d'usure et les éventuels dommages. Remplacez immédiatement les pièces défectueuses pour assurer la sécurité et la performance, ou gardez la machine hors service jusqu'à réparation

Un minimum d'entretien périodique assure le bon fonctionnement et prolonge la durée de vie de votre SkiErg. Le PM gardera la trace du cumul total des mètres parcourus. Cela vous aidera à suivre les procédures d'entretien. Pour voir nombre total de mètres sur le PM pressez la touche Menu Principal/Plus d'Options/Utilitaires/Identification Produit/Plus d'information.

Régulièrement

Déroulez le cordon

Lorsque vous saisissez les poignées en utilisant votre SkiErg, vous pouvez par inadvertance torsader les cordes, tout comme avec un cordon téléphonique. Au fil du temps, cela peut amener les cordes à s'enrouler l'une autour de l'autre à l'intérieur du SkiErg entraînant une sensation d'à-coups pendant le mouvement. Cela peut provoquer leur usure prématurée.

Pour éviter ce problème, vérifiez régulièrement les cordes et déroulez-les le cas échéant. Vous serez en mesure de voir la torsion du cordon ; déroulez simplement en tournant la poignée dans le sens opposé à la torsion.

Déroulez périodiquement les cordes. Ce sera plus facile si vous avez une autre personne pour vous aider.

1. Tirez les deux poignées aussi loin que possible.
2. Tenez les cordons à la partie supérieure du châssis en permettant aux poignées de pendre et tourner librement.
3. Passez la main sur toute la longueur pour détordre la corde.
4. Ramenez les poignées en position haute.
5. Répétez le processus commençant à l'étape 1 au moins deux fois.

Inspectez et nettoyez les poignées et courroies

Vérifiez, sur les sangles de poignée, des signes d'effilochage excessif, en particulier près du point d'attache à la poignée. Remplacez ces sangles immédiatement si une usure importante est visible.

Utilisez un savon doux ou un produit de nettoyage pour nettoyer les poignées et sangles selon les besoins.

Tous les 500 000 mètres (environ 50 heures d'utilisation)

Inspectez les cordons

Il y a trois cordons séparés et un élastique à inspecter.

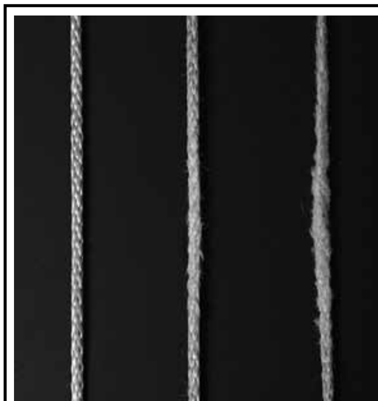
Important! Chaque cordon est d'un type spécifique et devrait être remplacé par le cordon de rechange Concept2 approprié si vous constatez une usure excessive ou s'il est endommagé.

Inspection du cordon :

1. Le câble de la poignée est un simple cordon relié aux deux poignées et peut être facilement inspecté en tirant les poignées sur toute leur longueur pour rechercher l'usure visuellement.
2. Pour inspecter les cordons situés à l'intérieur de la structure verticale, la couverture arrière inférieure doit être retirée. Si le SkiErg est monté sur un mur, il doit être démonté pour cette inspection.
   - Retirez le couvercle arrière inférieur en enlevant les 6 vis. Vous pourrez examiner le cordon enroulé sur la bobine du volant d'inertie, ainsi que le câble actionné par les poignées qui s'enroule également sur la bobine (il s'agit d'un cordon séparé de celui attaché à la poignée) et la corde élastique.
   - Faites-vous aider par quelqu'un qui tirera lentement et complètement les poignées et observez l'état des cordons. Tirer les poignées permet de voir toute la longueur de travail de ces trois cordes.

Description d'usure/endommagement du cordon :

- Les cordons se composent d'une tresse solide (pas d'une couverture des fibres internes). Au fil du temps la surface deviendra effilochée. Si le «duvet» augmente à un endroit localisé sur le cordon, il est temps de le remplacer. Voir la photo.
- Le sandow est constitué de fibres élastiques, enfermées dans une gaine tressée. L'aspect «effiloché» de la gaine est normal, mais une fois que les fibres blanches sont visibles, la corde élastique doit être remplacée immédiatement.



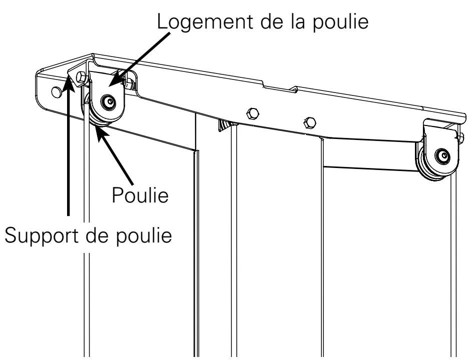
Nouveau cordon	Usure acceptable. Encore utilisable.	Usure excessive. Remplacer le cordon.

Inspecter les dispositifs de fixation

Veillez à ce que toutes les fixations soient bien serrées et ne se desserrent pas pendant l'utilisation. Si votre SkiErg est fixé au mur, examinez attentivement les fixations de montage mural.

Inspecter les poulies de support supérieur

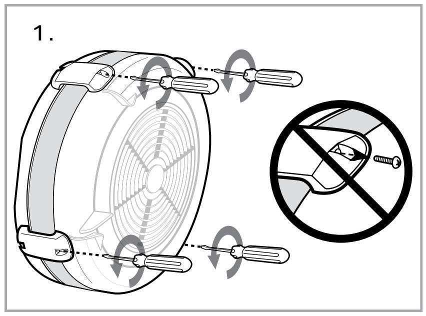
Assurez-vous que les poulies tournent librement dans les boîtiers de poulie et que les boîtiers de poulie oscillent librement dans les supports de la poulie.

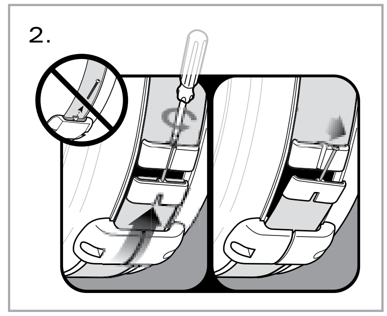


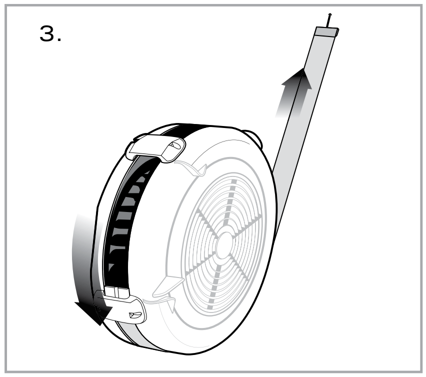
Selon les besoins

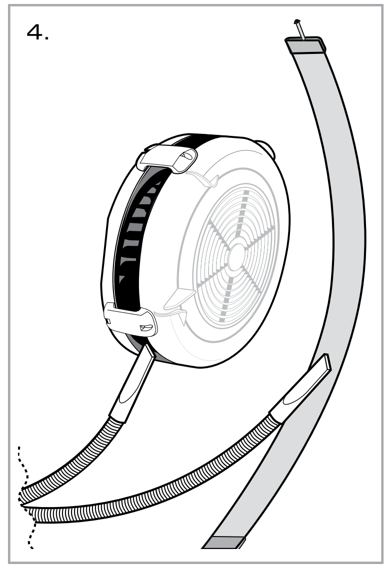
- Nettoyez les surfaces du SkiErg, y compris le plancher ou la plateforme, avec un nettoyant ménager non abrasif. NE PAS pulvériser de liquide sur le moniteur.
- Peluches et poussière peuvent s'accumuler à l'intérieur de la cage de roue. Cette accumulation peut réduire la résistance de la roue. La grille peut être enlevée pour être nettoyée en dévissant les quatre vis qui tiennent les deux parties du couvercle ensemble. Voir illustrations.

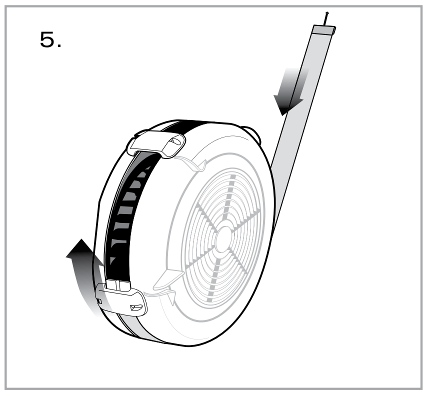
Ouverture du volant et nettoyage

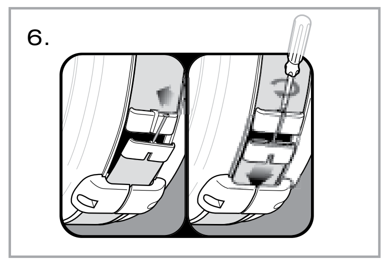


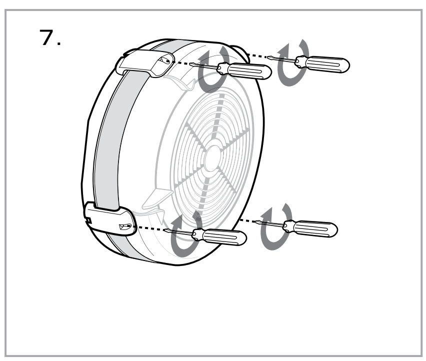












IMPORTANT:
Le moniteur (PM) est une unité scellée. NE LE DÉMONTEZ PAS ET NE L'OUVREZ PAS. Toute tentative annulera la garantie.

Contactez Concept2 si vous rencontrez des problèmes avec le moniteur.

GARANTIE DE SKIERG

Le SkiErg Concept2 bénéficie d'une garantie limitée de 2 ans (pièces) et 5 ans (châssis). Pour les renseignements complets de garantie aux États-Unis et au Canada, rendez-vous sur concept2.com/ski. Pour une garantie en dehors des États-Unis et du Canada, contactez le concessionnaire Concept2 chez lequel vous avez acheté votre SkiErg. Une liste des revendeurs agréés de Concept2 est disponible sur concept2.com/international. Si vous ne trouvez pas un distributeur local dans votre territoire, visitez concept2.com/ski ou par courriel info@concept2skierg.com.

KÄYTTÖ JA HARJOITTELU

SkiErg tarjoaa erinomaista liikuntaa koko keholle. Jokaisessa vedossa jalat, kädet, hartiat ja keskivartalo työskentelevät yhdessä käyttäen apuna kehon painoa, kun kahvoja vedetään kiihtyvällä vauhdilla alas takaviistoon. Jokainen veto päättyy käsien ulottuessa reisien viereen, polvet hieman koukussa.

SkiErg on suunniteltu samanaikaisesti molemmin käsin vedettäväksi. SkiErg mahdollistaa jokaiselle perinteiselle ja vapaalle hiihtotekniikalle oleellisen tasatyöntö liikkeen harjoittelun.

Tärkeää Turvallisuudesta

⚠ VAROITUS!

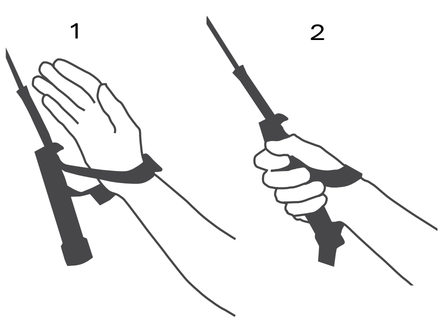
Laitteen turvallisuus säilyy vain säännöllisesti tarkastamalla sen vaurioiden ja kulumisen varalta. Korvaa vialliset osat välittömästi turvallisuuden ja toimintakyvyn varmistamiseksi tai poista se käytöstä korjaukseen asti

- Jos tässä laitteessa on kuluneita tai heikentyneitä osia (hihnapyörät, narut, kahvat ja kumiköysi), sen käyttö saattaa aiheuttaa käyttäjän vammautumisvaaran. Jos jonkin osan kunto epäilyttää, vaihda se heti uuteen Concept2-osaan. Muiden kuin C2 osien käyttö saattaa aiheuttaa vaurion tai toimintahäiriön.
- SkiErgin lisävarusteena toimitettava jalusta tulee asentaa tasaiselle alustalle.
- Seinään kiinnitettävä SkiErg tulee kiinnittää huolellisesti seinään sekä ylä- että alapidikkeen avulla. Varmista, että kiinnikkeet ulottuvat kunnolliseen, kiinteään materiaaliin, kuten puuhun tai sementtiin.
- Älä väännä äläkä laita naruja ristikkäin, ja vältä narun vetämistä kokonaan ulos stoppariin asti.
- Tee vedot aina molemmin käsin samanaikaisesti. Laitetta ei ole suunniteltu yhden käden vetoja varten.
- Älä päästä kahvoja irti niiden ollessa ulos vedettyinä. Palauta kahvat yläasentoon ennen kuin päästät ne irti.
- Tarkista ja huolla laite säännöllisesti ohjeiden mukaisesti.

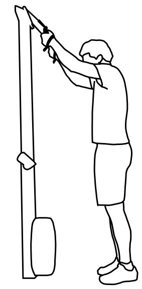
HIIHTOTEKNIIKKA

Otteet

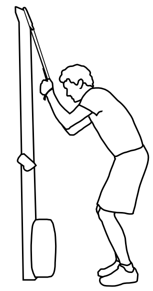
Käytä hihnaa ja ota kiinni kahvasta aivan kuin murtomaasuksisauvasta. Pujota kätesi sisäkautta lenkin läpi ja sitten hihnan ympäri kahvaan.



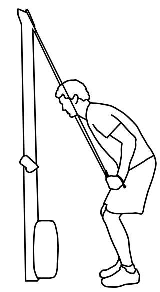
Kuinka hiihdät?



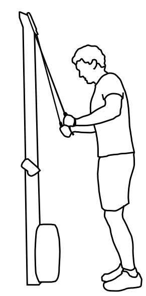
Aloita kädet hartianleveydellä toisistaan juuri pään yläpuolella ja kyynärpäät taivutettuina. Jalkojen tulee olla samoin hartianleveydellä toisistaan.



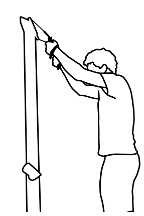
Vedä kahvoja alas takaviistoon ensin vatsalihaksilla ja polvia taivuttaen. Pidä kädet samassa asennossa, jotta kahvat pysyvät melko lähellä kasvoja.



Päätä veto polvet hieman koukussa ja kädet alhaalla reisien kohdalla.



Vie kädet takaisin ylös ja suorista jalat.



Kurota kädet ylöspäin ja suorista vartalo takaisin alkuasentooon.



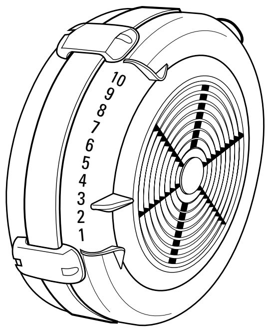


HARJOITUKSEN TEHO

Vastuksen säätö

Mitä lujemmin vedät sitä enemmän vastusta tunnet. Syynä on se, että SkiErg käyttää ilmavastusta, joka syntyy vauhtipyörän pyöriessä. Mitä nopeammin pyörä pyörii, sitä enemmän vastusta se tuottaa. Voit hiihtää niin lujaa tai hiljaa kuin haluat. SkiErg ei pakota hiihtämään millään ennalta asetetulla tasolla.

Vaimennussäätö



SkiErgossa voit valita vastuksen 1-10 väliltä. Vastus vastaa polkupyörän vaihteistoa. Se vaikuttaa hiihtotuntumaan, mutta ei suoranaisesti vaikuta tehoon. Spiraalinmuotoista vastusta vivusta säädellen voit simuloida eri hiihtonopeuksia lumella. Suuremmat numerot vastaavat raskaampia olosuhteita tai ylämäkeen hiihtoa. Alemmat numerot simuloivat hyvää luistoa, tasamaata ja alamäkeä. Tavalliseen kunto- ja aerobiseen harjoitteluun soveltuvat vastuksen säädöt ovat 1–4.

Huom: Vastuksen skaala 1–10 on kätevä ”vaihteiston” asetuksessa. Vastusta voi seurata tarkemmin Drag Factorin avulla. Osiossa Suoritusmonitori on lisätietoja Drag Factorista.

Tahti (vetoja minuutissa = SPM)

Tahti (tai rytmi) näytetään vetojen määränä minuutissa (SPM) PM-näytön oikeassa ylänurkassa.

Mikäli hiihdät yleiskuntotarkoituksessa, tähtää tahtiin 30-40 SPM. Tahti on todennäköisesti hitaampi pitkissä tasaisissa harjoituksissa ja nopeampi lyhyissä intensiivisissä jaksoissa. Voit vaihdella tahtia lumen laatua vastaavasti.

Välitön, tarkka palaute

PM näyttää harjoituksesi tehon ja tulokset joko vauhtina, watteina tai kaloreina. Voit itse valita haluamasi yksiköt näyttöön. Vaihtaaksesi yksikköä paina **CHANGE UNITS** tai **CHANGE DISPLAY** milloin tahansa harjoituksen aikana tai sen jälkeen.

Lisätietoja suoritusmonitorin käytöstä löydät osiosta PM.

ALOITUS

Ennen ensimmäistä hiihtokertaa

1. Neuvottele lääkärisi kanssa. Varmista, ettei liikuntaohjelman aloittamiseen liity terveysriskejä.
2. Lue tarkkaan oikean hiihtotekniikan ohjeet. Väärä tekniikka voi aiheuttaa vamman.
3. Lämmittele ennen jokaista harjoitusta usean minuutin kevyellä hiihdolla ja venyttele sitten muutama minuutti ennen kuin jatkat harjoitusta. Venyttele taas harjoituksen lopuksi.
4. Aloita asteittain. Älä ensimmäisenä päivänä hiihdä yli 5 minuutin ajan, jotta kehosi tottuu uuteen liikuntaan.

⚠ VAROITUS!

Liiallinen ponnistus voi aiheuttaa vakavan vamman tai kuoleman. Jos sinua huimaa, lopeta harjoitus heti.

Ensimmäinen SkiErg harjoitus

1. Aloita minuutin tai kahden kevyellä hiihdolla löytääksesi oikean tekniikan. Seuraa tekniikkaa sivulla 29 tai katso tekniikkavideota netistä concept2.com/ski. Pidä tahtia 25 ja 30 SPM välillä tai halutessasi alempana.
2. Hiihdä tasaisesti ja kevyesti 3 minuuttia tahdilla 30-35 SPM. Jatka tekniikkaan keskittymistä ja pyri löytämään hyvä rytmi. Seuraa monitoria; se näyttää, kuinka kova kukin vetosi on, kuinka monta metriä (tai wattia tai kaloria) olet edennyt sekä kuinka kauan olet hiihtänyt. Mikäli olet kytkenyt päälle sykenäytön (HR), näet myös sykkeesi.
3. Pidä muutaman minuutin tauko, tarkista PM-näytön ohjeet, kävele tai venyttele.
4. Hiihdä taas kevyesti 3-5 minuuttia. Riippuen siitä, mikä tuntuu mukavalta pidä tahtia 30 ja 45 SPM välillä.
5. Levähdä taas 1-2 minuuttia.
6. Toista kohta 4 pari-kolme kertaa.

Pidennä hiihtoaikaasi vähitellen ensimmäisten kahden viikon aikana. Älä käytä täyttä voimaa ennen kuin hiihtotekniikkasi toimii hyvin ja olet hiihtänyt vähintään viikon. Kuten kaikessa liikunnassa, mikäli kasvatat määrää ja tehoa liian pian, et lämmittele oikein tai käytät virheellistä tekniikkaa, vamman vaara lisääntyy.

Seuraa edistymistäsi ja aloita treeniloki.
Luo maksuton online-loki sivulla concept2.com/logbook.

Lisää treeniohjeita löytyy sivustosta concept2.com/ski.

HUOLTO

> ⚠ VAROITUS!
>
> Laitteen turvallisuus voidaan säilyttää vain silloin, kun se säännöllisesti tarkastetaan kulumisen ja vaurioiden varalta. Vaihda vialliset osat välittömästi turvallisuuden ja toimintakyvyn varmistamiseksi tai poista laite käytöstä korjaukseen asti.

Vähäinen säännöllinen huolto varmistaa tarkoituksenmukaisen toimintakyvyn ja pidentää SkiErgisi ikää. Suoritusmonitori kertoo laitteeseen kertyvät metrit. Tämä auttaa päättämään, milloin laite tulee huoltaa. Nähdäksesi laitteen koko metrit PM-näytöstä paina Main Menu/More Options/ Utilities/Product ID/More Information (Päävalikko/ Lisää Vaihtoehtoja/Apuohjelmat/Tuotetunnus/ Lisätietoja).

Säännöllisin väliajoin

Suorista narut

Kun tartut SkiErgin kahvoihin, voit vahingossa kiertää naruja niin että ne muistuttavat entisajan puhelimen narua. Vähitellen tämä saattaa aiheuttaa narujen kietoutumisen toisiinsa SkiErgin sisällä, ja kahvojen vedot tuntuvat ”muhkuraisilta”. Tämä voi kuluttaa narua arvioitua nopeammin. .

Vältät tämän tarkistamalla narut säännöllisesti ja tarvittaessa suoristamalla ne. Kun näet narun kiertyneen, suorista se yksinkertaisesti kääntämällä kahvaa kiertymää vastaiseen suuntaan.

Suorista narut ajoittain. Sitä helpottaa toisen henkilön apu.

1. Vedä molemmat kahvat mahdollisimman kauas ulos.
2. Pitele naruja yläpidikkeen tasolla ja anna kahvojen riippua ja kiertyä vapaasti.
3. Vie käsi alas kumpaakin narua pitkin suoristaaksesi kierteet.
4. Päästä kahvat takaisin ylös
5. Toista toimenpide kohdasta 1 lähtien vähintään kaksi kertaa.

Tarkista tai puhdista kahvat ja hihnat

Tarkista kahvojen hihnat rispaantumisen tai vaurioitumisen varalta varsinkin niiden kiinnekohdassa kahvoihin. Vaihda ne heti, jos rispaantumista näkyy.

Käytä mietoa saippuaa tai pesuainetta kahvojen ja hihnojen puhdistukseen tarvittaessa muutaman harjoituskerran välein.

Joka 500 000 m välein (noin 50 käyttötuntia)

Tarkista narut

Laitteessa on kolme tarkistettavaa eri narua ja yksi kumiköysi

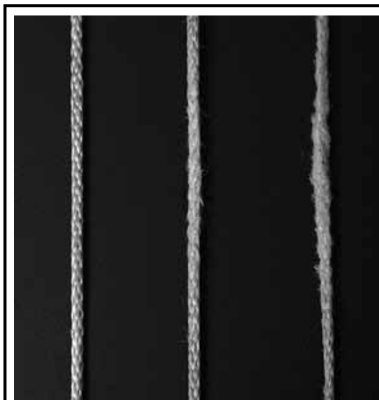
Tärkeää! Kaikki narut ovat tiettyä laatua ja ne tulee vaihtaa vain tarkoituksenmukaisiin Concept2-vaihtonaruihin, mikäli liiallista kulumista tai vahingoittumista ilmenee

Narun tarkistus:

1. Kahvan naru on liitetty molempiin kahvoihin. Se on helposti tarkistettavissa vetämällä molemmat kahvat kokonaan ulos ja visuaalisesti tarkastaen narun kulumista.
2. Laitteen pystysuuntaisen kehyksen sisällä olevien narujen tarkistus tapahtuu poistamalla alempi takasuojus. Mikäli SkiErg on kiinnitetty seinään, se on syytä irrottaa tarkistusta varten.
   - Poista alempi takasuojus irrottamalla sen kuusi ruuvia. Tällöin paljastuvat vauhtipyörän rullalle kiertyvä naru, kahvan rullalle kiertyvä naru (se on eri kuin kahvoihin liitetty naru) ja kuminauha.
   - Pyydä apulaistasi vetämään kahvat kokonaan ulos, jotta näet narujen kunnon. Kahvojen ulos vetäminen antaa mahdollisuuden nähdä kaikki kolme narua koko pituudeltaan.

Narun kulumisen tai vahingoittumisen kuvaus:

- Narut koostuvat kiinteästä palmikosta (ei sisäsäikeiden päällinen suojus). Ajan kuluessa sen pinta nukkaantuu. Mikäli jossain kohden nukkaantuminen on erityisen runsasta, on naru syytä vaihtaa. Katso kuvaa. aihtaa. (kuva).
- Kumiköysi koostuu elastisista säikeistä, jotka peittää palmikoitu suojus. Suojuksen vähäinen nukkaantuminen on normaalia, mutta kun valkoiset säikeet ovat näkyvissä, kumiköysi tulee vaihtaa välittömästi.



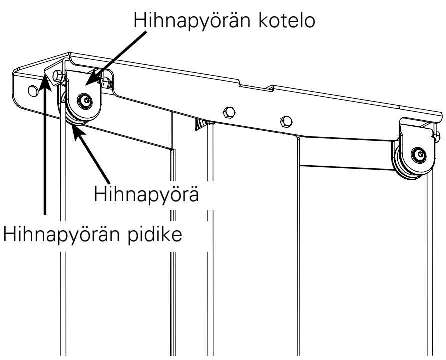
Uusi naru	Hyväksyttävä kuluminen. Vielä käyttökelpoinen.	Liikaa kulunut. Vaihda naru.

Tarkista kiinnikkeet

Varmista, että kaikki kiinnikkeet ovat tiukalla eivätkä ole löystyneet käytössä. Mikäli SkiErg on kiinni seinässä, tarkasta seinäkiinnikkeet huolellisesti.

Tarkasta yläpidikkeiden hihnapyörät

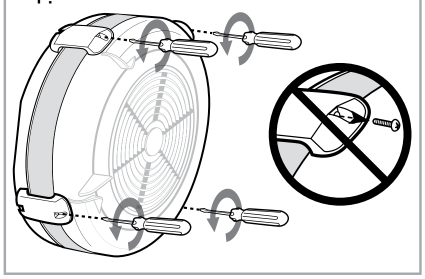
Varmista, että hihnapyörät pyörivät vapaasti koteloissaan ja kotelot heiluvat vapaasti pidikkeissään.

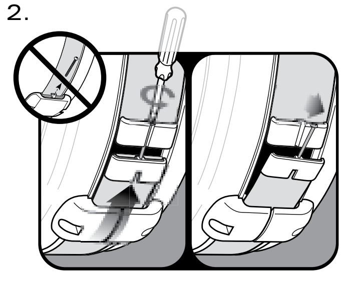


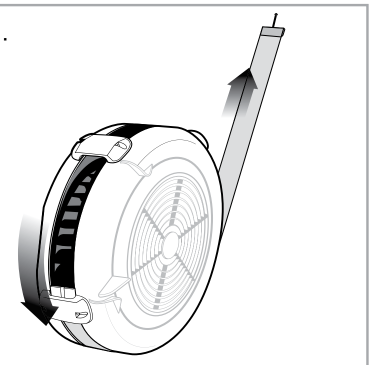
Tarvittaessa

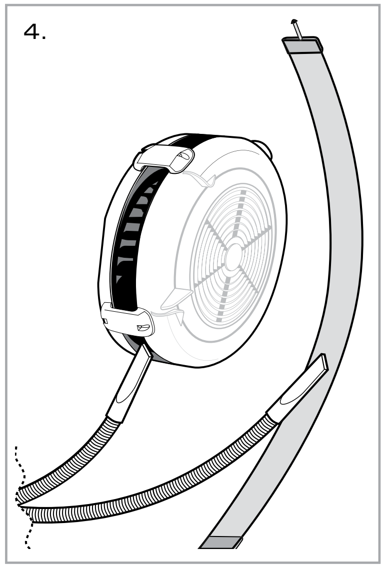
- Puhdista SkiErgin pinnat, myös lattia ja jalusta hankaamattomalla talouspesuaineella. ÄLÄ ruiskuta mitään nestettä PM-näytölle.
- Vauhtipyörän koteloon voi kertyä pölyä ja nukkaa. Tämä kertymä voi rajoittaa ilman kulkua ja pienentää tuulettimen vastusta. Tuuletinkotelon ulkokuori voidaan poistaa puhdistusta varten irrottamalla neljä sitä kiinni pitävää ruuvia. Katso kuvia.

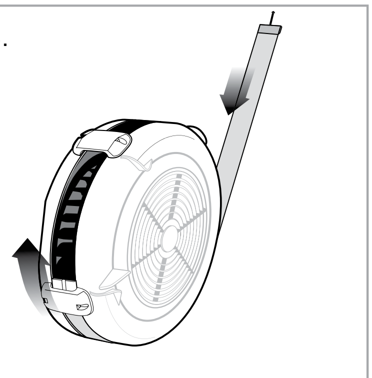
Vauhtipyörän avaaminen ja puhdistus

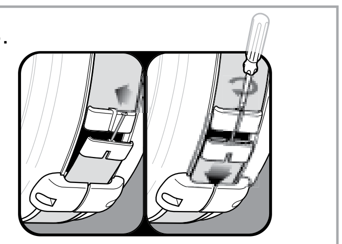
1.


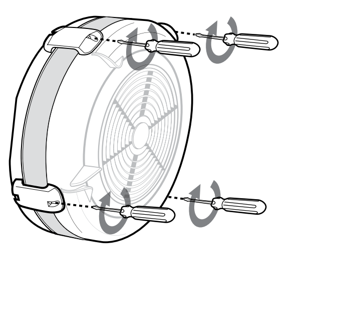
2.


3.


4.


5.


6.


7.


TÄRKEÄÄ:
Suoritusmonitori (PM) on suljettu yksikkö. ÄLÄ PURA SITÄ. Monitorin purkuyritys mitätöi takuun.

Ota yhteys Concept2:hun mikäli PM-monitorin yhteydessä ilmenee ongelmia.

SKIERGin TAKUU

Concept2 SkiErgin kattavat rajattu 2:n vuoden ja 5:n vuoden takuu. Täydelliset takuutiedot USA:n ja Kanadan osalta löytyvät sivustosta concept2.com/ski. USA:n ja Kanadan ulkopuolisia takuutietoja antaa valtuutettu Concept2-myyjä paikassa, jossa SkiErgisi on ostettu. Valtuutettujen SkiErgin myyjien luettelo on sivustossa concept2.com/international. Ellei paikallista myyjää alueellasi löydy, käy sivustolla concept2.com/ski tai lähetä sähköpostiviesti osoitteella info@concept2skierg.com.

NOTES

NOTES